لا تخـــــف

تأليف

د. إدوارد سبنسر كولز

ترجمة

د. أمير بقطر

الكتاب: لا تخف

الكاتب: د. إدوارد سبنسر كولز

ترجمة: د. أمير بقطر

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

كولز ، د. إدوارد سبنسر

لا تخف / د. إدوارد سبنسر كولز، ترجمة: د. أمير بقطر

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٨٥ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٢ – ١٦ – ٦٧٧٤– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان   رقم الإيداع : ٢١٨٠٨ / ٢٠١٩

DON'T BE AFRAID

Dr. Edward Spencer Cowles

لا تخف

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

عن المؤلف

دكتور إدوارد سبنسر كولز مدير مستشفى بارك أفنيو بنيويورك وعضو الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم، وأكاديمية الطب والعلوم بنيويورك، ومدير عيادة الجسم والعقل بنيويورك ومؤسسها (٥٩١ بارك أفينو). ولد سنة ١٨٧٩ وتخرج في العلوم الطبية من كلية وتشموند الطبية في فرجينيا سنة ١٩٠٧. وبعدها في العلوم الطبية العالية، والعلوم النفسية، وطب الأمراض العقلية من جامعة هرفردز. واشتغل مديرا لمصلحة الأمراض العقلية في بورتسموث سنة ١٩١١– ١٩١٧، ومديرا لكلية الأمراض العقلية والطبية في نيويورك سنة ١٩١٧ وسنة ١٩١٨، ومديراً لمستشفى بارك أفنيو منذ سنة ١٩١٩ إلى اليوم، ومن أعضاء مجلس الأطباء في كلية جونز هوبكنز منذ سنة ١٩٣٢، ومديرا لجماعة تقدم العلوم البيولوجية الفيزيولوجية والعقلية. وأول من عالج إدمان الخمر بطريقة بذل السلسلة الفرية، فنقلت عنه إلى ألمانيا أولا ثم إلى غيرها من بلدان أوروبا وأمريكا، ومؤلف عدة كتب طبية، منها طب الأمراض النفسية، سيكولوجيا التعليم الصناعي، الدين وشفاء الأمراض النفسية، طريقة جديدة في شفاء الإدمان المزمن، طريقة جديدة في علاج الأمراض العصبية وشفائها، عيوب التربية الحاضرة إلخ إلخ.

وقد شرحنا في المقدمة طريقته الفريدة السريعة في علاج الأمراض النفسية، كما رآها كاتب هذه السطور واختبرها في الفترة التي قضاها في

عيادته بين المئات من مرضاه للدرس والمران في صيفي سنة ١٩٤٦ وسنة ١٩٤٨. والمؤلف علاوة عل حياته المهنية الراقية شخصية محبوبة في أوساط أميركا الراقية، تجتمع في بيته ندوة من أرقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن. ويزوره الكثيرون من الأطباء وأساتذة علم النفس للاطلاع على طريقته في العلاج. وقلما يستطيع ترك عيادته أكثر من أسبوع، فيسافر بالطائرة للاستجمام في منزل خاص له في فلوريدا شتاء وآخر في كليفورنيا صيفا. ومن الشخصيات المعروفة في عيادته الكلب "نوبل" دانيماركي الأصل، يبلغ وزنه قنطارين ونصف قنطار، وببغاء لا أذكر اسمه الآن يخرج معه للنزهة جاثما على عصاه، ويقضي الببغاء يومه في مكتبه جاثما على خزانة الكتب التي يختارها بغير قفص أو قيد، ويقول دكتور كولز أن مفرداته فوق مائتي كلمة، ومن الطرائف التي أذكرها عنه هذه القصة:

اعتاد دكتور مولز كلما رآني على مقربة من إحدى سكرتيراته قادما نحوه، أن يناديني قائلا: Come in professer (تفضل يا أستاذ) فأدخل عليه في مكتبته والببغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين إلى حين. وحدث مرة أنني سمعت العبارة "تفضل يا أستاذ" كالعادة فأسرعت نحو المكتبة، ولكني لم أجد دكتور كولز بعد أن بحثت في جميع أنحاء المكتبة. وأخيراً أيقنت أن الببغاء كان في هذه اللحظة يردد صدفة (لا قصداً بالطبع) العبارة تقليدا لسيده.

أمير بقطر

مقدمة المترجم

ندر بين الكتب ما يصلح لجميع الناس، ولكن هذا الكتاب الذي أقدمه لقراء العربية، كتب لجميع الناس، لأن مؤلفه أراده أن يكون كذلك.

إن أكثرنا حظاً من الثقافة، قد يدرك شيئا من أسرار الكائنات التي تحيط بنا، ولكن قل منا من يفهم شيئا عن طبيعة الإنسان عامة، وطبيعته خاصة، وقد حاول مؤلف هذا الكتاب أن يكشف لنا عن الكثير من طبيعتك وطبيعتي، على ضوء اختباراته الطويلة زهاء نصف قرن، مؤيدا بعلومه الطبية والنفسية، التي تلقاها في أكبر جامعاتها على أكبر أساتذة. ومن منا لا ينتفع بالوقوف على شيء من سر طبيعته الغامض أيا كان مقداره؟

إن كاتب هذه السطور، لم ينقل هذا الكتاب إلى قراء العربية لمجرد إعجابه بما فيه، وإنما لأنه عرف مؤلفه عن قرب، وعمل في عيادته في نيويورك ستة شهور في صيفي سنتي ١٩٤٦ و١٩٤٧، وشاهد مئات من أولئك الذين أعياهم النضال بينهم وبين نفوسهم، وزهدوا في الدنيا وما فيها ومن فيها، فرد اليهم الطبيب المؤلف ما فقدوه من الآمال، فأشرقت لهم الدنيا بعد ظلام، وتفتحت لهم سبل الرجاء بعد اليأس.

في العالم مئات الملايين من بني الإنسان، يباشرون أعمالهم، ويديرون بيوتهم، ويعولون أسرهم، ويربون بنيهم وبناتهم، ويراهم الناس أصحاء لا عيب فيهم، ولكنهم وحدهم والمقربين إليهم، يعلمون أنهم مرضى، تضنيهم الصدمات النفسية، فيشكون عددا لا يحصى من العلل البدنية، ويعيشون عيشة بائسة لا متعة فيها، وإن بدوا في عيون غيرهم بخلاف ذلك.

والغريب في أمر هؤلاء أولاً أن مرضهم النفساني قد يكون نتيجة الجهل، لأنهم لا يفهمون أنفسهم، ويفسرون تفسيراً خاطئا الأحاسيس غير المألوفة التي قد تسرى في أجسامهم، فيستسلمون للأوهام. والغرض من هذا الكتاب شرح هذه الأحاسيس شرحا مبسطاً علميا، قد يوفر عليهم آلاماً وأدوية وعقاقير، وعمليات جراحية، وأعواماً يقضونها عاطلين بائسين.

والغريب في أمر الذين يشكون الأمراض النفسية أنهم يخجلون من أنفسهم ومن غيرهم، فيحجمون عن استشارة الأخصائيين في هذه الأمراض، ظنا منهم أن الاعتراف بها عار لا يمحى، فيتسترون ناسين أن العلل النفسية كالبدنية لا تكون مدعاة للخجل منها والتستر عليها. ولعلهم لا يعلمون أنهم في الوقت الذي فيه يخفون ما يكدر نفوسهم وينغص حياتهم، يقرأ الناس على جباههم وما يدور برؤوسهم وما يصيب نفوسهم، فيشفقون أو يستاءون، ثم يتهامسون.

ومن المسائل التي تسترعي الأنظار والتي يكثر المؤلف من الإشارة إليها ما يأتي:

١-أن ٨٠% من العمليات الجراحية لا ضرورة لها، لأن الكثيرين ممن يشكون من المعدة، والدودة الزائدة وأمراض القلب، والقرحة المعدية أو المعوية وغيرها من الأمراض الشائعة، ليسوا مرضى بالمعنى المفهوم، إن هذه الأعضاء كلها سليمة لا أثر للداء فيها، وإن كانت الآلام التي يحس بها صاحبها واقعية، والأعراض حقيقية لا غش فيها، وقد تدل أشعة إكس على وجودها فعلا.

٢-أن الهم والقلق، وإجهاد الوجدان، وتكاليف الحياة الحديثة، كلها تعمل على هبوط مستوى الطاقة العصبية، تؤدي إلى إضعاف قوة المقاومة في الخلايا العصبية، فتتأثر بذلك أعضاء وتضطرب. ومن المعلوم أن إجهاد الجهاز العصبي بسبب شتى أنواع العلل، كأن يصاب صاحبها يفقد البصر، أو بالصمم، أو بالشلل، أو اعوجاج الساقين، أو تيبس الذراعين، مع سلامة الجسم عضويا.

٣-أن الخوف، ويكون في كثير من الأحايين لا شعوريا، يسبب التعب المزمن والآلام المبرحة.

٤-يكون علاج هذه العلل، واكتشاف المخاوف والتغلب عليها، برفع الطاقة العصبية إلى المستوى انقياسي (العادي)، فيعود صاحبها إلى الحياة السعيدة الكاملة التي ينشدها الجميع.

وقد رأيت أن أنقل إلى القراء هنا بعض ما جاء في الصحف الأمريكية بأقلام مشاهير الكتاب تقريظاً لهذا السفر الذي قرأه ألوف المرضى، ومئات الأطباء والمشتغلين بالمسائل النفسية.

"إني لأهيب بالجميع من مربين، وخدمة اجتماعيين، ووالدين، وذوي المهن الراقية ورجال الأعمال، والناس من كافة الطبقات، أن يقرأوا هذا الكتاب، حتى يساهموا في تفهم مشاكل السلوك البشري وحلها"

(القاضي لندسي)

"لقد كان عنوان هذا الكتاب، شعار مؤلفه دكتور كولز طوال حياته، وهو التراث الثمين الذي سيخلفه لكل من تمكنه شجاعته أن يواجه الشدائد في هذه الحياة، ويكشف عن أسرارها، ويتغلب عليها، وهذه الشجاعة هي الصفة البارزة في حياة هذا الطبيب الكبير، مؤلف هذا الكتاب الذي ساعد الألوف على الوقوف على أقدامهم"

(صحيفة نيويورك تيمس)

"إن هذه السفر الجليل الذي يقدمه لنا ثقة كبير، من رجال الطب والعلم ليحمل إلينا رسالة عالمية الأهمية، في وسع الطبيب والأخصائي والرجل العادي أن يستوعبها، وينتفع بها. وهو من الكتب القليلة التي أوصي الأطباء والطلاب والمرضى أن يقرأوها"

(تشارلس سكنر – أستاذ علم النفس)
(بجامعة نيويورك)

"هذا الكتاب حملة عنيفة شعواء على ألد أعداء الإنسان – الخوف – ومؤلفه من ألد أعداء الخوف في عصرنا الحاضر، هذا وصف موجز لهذا السفر الذي جمع بين سمو الفكر، ودقة البحث العلمي، والاعتدال أن مجرد قراءته تبعث في الجسم روح الشجاعة"

(أحد كبار رجال الدين)

"لقد تأثرت كثيراً، من وجهتي النظر الفلسفية والسيكولوجية، بالكيفية التي عولجت بها العلاقة بين الجسم والعقل، وعجبت أشد الإعجاب بالأدلة العملية التي برهنت على العلاقة المتينة بينهما، تلك العلاقة التي طالما بنيت عليها نظر يأتي في كل ما كتبت. وكم وددت لو أن المهيمن على شيءون التربية في البلاد يقررونه في جميع معاهد التربية"

(جون دبوي – المربي والعالم النفساني)
وأكبر فيلسوف على قيد الحياة)

"إن الملايين من السكان الذين طالما كانوا فريسة الخوف، سيدهشهم ما جاء في هذا الكتاب، ويدخل السرور على أفئدتهم. ومؤلفه دكتور كولز جدير بالتقدير والثناء، ليس من المصابين بداء الخوف وحسب، بل من أصدقائهم، وأقربائهم، وأطبائهم، ورجال الدين، والخدام الاجتماعيين، والجمهور)

(لمري شيلر)

"..... جدير بأن يقرأه الناس جميعاً، وأن يعم استعماله في كل مدرسة وكلية في ولايات أمريكا المتحدة"

(دكتور ليثون – استاذ بجامعة أوهايو)

"إنني على ثقة بأن هذا الكتاب سيؤدي خدمات عظيمة لمهنة الطب وللجمهور عامة"

(الطبيب ماكس اسنهورن)

وسيرى القاريء بعد تصفح الكتاب أن مؤلفه يخالف فرويد في نظرياته، ولا يعلق أهمية كبرى على المسائل الجنسية، التي غالى فرويد في الإشارة إلى صلاتها بالاضطرابات النفسية، ولا يلجأ إلى التحليل بالكيفية التي يتبعها فرويد وأتباعه في علاج مرضاه، لأن طريقه التحليل في نظره طويلة، تستلزم من المريض مالاً ووقتاً لا طاقة إلا لعدد محدود من المرضى عليهما. ومن عادته أن يجمع مرضاه كلهم في عيادته مرة كل أسبوع (عصر الخميس) للاستماع إلى محاضرة مبسطة منه، والاستماع لوصف عدد من المرضى لنشأة المرض في كل منهم، وأعراضه، وأوصافه، وكيفية تطوره مع العلاج. وغرضه من ذلك أن يلم المريض بالمبادىء الأساسية التي تمكنه من تفهم الاضطرابات النفسية – أي تربيته من جديد – وأن يستنتج من أقوال زملائه من المرضى أنه ليس الوحيد الذي يحس بما يحس به من الآلام، وما ينتابه من العلل، فتدخل إلى قلبه الطمأنينة، ويزول الخوف والقلق.

فلا عجب إذا امتلأت عيادته الواقعة في أحسن أحياء نيويورك (Park Avenue) وأشدها أرستقراطية، بالمرضى من جميع الطبقات من كل ولاية من ولايات أمريكا الثماني والأربعين، من كبار رجال الأعمال، والأطباء، والأساتذة، والممثلين والممثلات وسائر الناس من رجال ونساء.

ويسعدني أن أتيح لي الاتصال بهذا العالم الكبير، والطبيب البارع، ومشاهدته عن كثب في علاج مرضاه، وتتبعهم في أطوار المرض والعلاج، إلى أن قدر لكثيرين منهم بالشفاء، كما يسرني قدم لأبناء العربية كتابه الفريد في بابه. وقد حرصت أن أزفه إليهم كما هو بغير تصرف أو تحوير. ولعلي ترجمته ترجمة تكاد تكون حرفية توخيا للأمانة في النقل، ولثقتي أنه مبسط في الأصل، متين في الوضع، وكل انحراف عن الأصل وميل عن الوضع يشوبه وقد يبعده عن الغرض الذي وضع المؤلف كل جملة لأجله.

أمير بقطر

يناير ١٩٤٩

الفصل الأول

واحد في كل أسرة

قلما نجد أسرة خلت من فرد فيها سريع التأثر، عصبي المزاج. هذا يوسف شديد الحساسية، فاحذر ما توجهه إليه من الحديث. وهذه ربة الدار تسعى إلى تهدئة أعصابها فلا تستطيع إلى ذلك سبيلا. وهذه بنتها الكبرى ليلى متقلبة الأطوار، تارة تسمو مرحة إلى الجوزاء، وتارة تهبط كئيبة إلى الحضيض، وهذا إبراهيم عميد الأسرة، يصعب التعاون معه.

هذه عبارات تلوكها الألسن في كل زمان ومكان، فلا يعنى بها أحد.. ليلى متقلبة الأطوار؟ لا بأس، طارئ لابد من زواله. ربة الدار كثيرة التوتر لا حيلة لها في ضبط عواطفها؟ لا بأس أنها سيدة شديدة الحساسية، سليمة النية والخلق. عميد الأسرة يصعب التعاون معه؟ لا بأس، يلتمس له العذر لما يلاقي في عمله من مشقة، وفي تجارته من كساد. ابنه داود لا يقبل النقد ولا يحتمل المزاح؟ لا بأس إنه عبقري، شديد الذكاء. وحدة المزاج من علامات النبوغ.

حبذا لو كان هذا التفسير مطابقاً للواقع، كم تكون الحياة سعيدة، سهلة، ممهدة، في البيوت، ودور الأعمال، في جميع أنحاء العالم، فيما لو بلغ

تشخيص هذه الظواهر هذه الدرجة من البساطة!!! وكم يكون العالم مأهولاً بسلالة من البشر، ذكية، قديرة، ناجحة، متزنة الوجدان، وفيرة القوة والنشاط، فيما لو استطعنا أن نوجه العواطف توجيها سليما يمنعها من الانفجار، أو قضينا عليها مرة واحدة وعشنا بدونها!! لو تم لنا ذلك، لقل الفشل والخيبة في الحياة، وقل الخلاف بين الوالدة وبنتها، والزوجة وزوجها، وانعدمت الحاجة إلى عيادات الأمراض العقلية ومستشفياتها.

وكم ندهش إذا علمنا أن هذا الشعور الذي تجرحه ابتسامة عارضة، أو مزاج طاريء، أو نقد بريء، أو خدش طفيف في كبرياء صاحبه، أو إغفال لا وجود له إلا في عالم الوهم والخيال —كم ندهش إذا علمنا أنه بالغ أقصى حدود الشدة، ويخطيء من يظن أن في مراعاة شعور هؤلاء العلاج الشافي. إنما الأمر على النقيض من ذلك، إذ أن مثلا هؤلاء يزدادون غالبا على مدى الأيام حساسية، ويزدادون فيما يحبون وفيما يكرهون، ومن يصادقون ومن يعادون. وتزداد هذه الحساسية وهذا التقلب سرعة وشدة، ويزدادون عزلة عن الناس، ويتوهمون أن كل حديث أو إشارة أو عبارة تقال، إنما يقصد بها الكيد لهم، ويختزنون هذه الأوهام في أذهانهم، فيرجعون إليها ويجترونها وتنقبض لها، بعد أن تكون قد مضى عليها سنون وأعوام. وعلى ممر الأيام يقف أرباء هؤلاء مكتوفي الأيدي أمام الأمر الواقع فيقولون أنه سوف مثلا يختلف عن سائر أفراد الأسرة، وأنه كان كذلك منذ صغره.

ويعرف يوسف أنه يختلف عن سواه من أفراد الأسرة، فيتسائل قائلا: ما عسى يكون السبب؟ وسرعان ما يتبين له أنه كلما غشي ملهى، أو حضر حفلة مع عدد من الناس، شعر بصداع في رأسه، وكلما هبت موجة من البرد سخيفة، أصابه في عضلاته، وفقد شهية الأكل، وكأنه يقول "إن معدتي دقيقة الحساسية، فعلي أن أحذر الطعام". وقلما يذوق طعم الراحة، إذ أن أتفه الأشياء تهيج أعصابه، ويظن أن الناس لا يفهمونه ولا يحبونه، وأن زملاءه الطلاب في الجامعة كانوا يتجنبون صداقته، فيؤثر الوحدة، وأنه في العمل يصعب عليه أن يكتسب صداقة زملائه، ويتعذر عليه أن يعيرهم جانباً من اهتمامه، ومختصر القول أن ينصرف إلى نفسه، وينطوي على ما يفكر وما يشعر، بغض النظر عن سواه.

ولكن الحياة لا تحابي؛ فمهما حاول يوسف أن يفر من مواجهة الحياة، هيهات له أن يتجنب أشواكها ومفاجآتها!! يحاول الهرب كلما رآها تقترب منه ولكنه يعرف جيداً أنه لا يستطيع الفرار منها – إلا فيما ندر من الأحوال – وماذا تكون النتيجة؟ أن الخوف بداخله، فيعيش على مضض الانتظار– انتظار ما يأتي به القدر، مما يهيج أعصابه وينغص عيشه وسرعان ما تتحقق مخاوفه، فتزداد الأشواك والمفاجآت، ويخونه الأصدقاء، كما خيل إليه تماماً، ويصيبه سوء الهضم، فيشكو من الإمساك، والغازات، والآلام، ولا يجد مخرجا من هذا إلا بشراء جميع العقاقير المعلن عنها، ولا يفتر لحظة عن التفكير في وجدانه وجسمه، فطوراً يكون في شبه إغماء، ويصبح ذهنه كالصحيفة البيضاء خالية من كل شيء، وكأنه ليس على قيد الحياة، فيشتد خوفه وتتضاعف آلامه. ويناجي نفسه قائلا "الآن قد أيقنت

أن هناك ما يبرر شكوكي الماضية، وأن ما كنت أخاله أوهاما، قد أصبح حقيقة لا شك فيها"

إن العالم مكتظ بمثل هذا الرجل – رجالا ونساء – يغدون ويروحون، ويؤدون أعمالهم اليومية، ولكنهم في شقاء دائم، تقتلهم الهموم والتفكير في عللهم، ويعيشون على هامش الحياة في جو من الفزع والخوف، ويؤكدون لأنفسهم أن حادثاً خطيراً سيلم بهم عاجلاً أو آجلاً، وإذا سألتهم عما يشكون، لم يستطيعوا أن يذكروا شيئا معيناً، بل يقولون أن كل عضو في أجسامهم مثقل بالمرض.

وإذا ما أسررت في آذان هؤلاء، أنهم إنما يتأثرون من الخوف، لا من مرض، لم يصدقوا قولك في بادئ الأمر، ويحتجون بكل قواهم قائلين أنهم لا يحسون بأي لون من ألوان الخوف، ويؤكدون لك أن الصداع والغازات والإغماء، وفقدان التوازن عند المشي، وما هو أشد من هذه كلها ألما، لا يمكن أن تعزى لاضطراب نفساني. ويقسمون أن حالات الخوف وعدم الطمأنينة والشقاء التي ألمت بهم، إنما هي نتيجة الإحساس بالمرض.

نوعان من الخوف

هناك نوعان من الخوف، أحدهما طبيعي، كأن يخاف أحدنا إذا رأى سيارة ضخمة للنقل متجهة نحوه؛ ففي هذه الحالة ننتحي ناحية، ونقف برهة حتى نأخذ اتجاهاً في الطريق، وبعد ذلك يزول الخوف تدريجيا، ونشكر

العناية التي أنقذتنا من الكارثة. والنوع الآخر من الخوف مرض نفساني وهو موضوع هذا الكتاب.

أما النوع الأول فهو الخوف الطبيعي الذي يصون الحياة ويطيلها، بما يوحي إلينا من ضروب الحذر والاحتراس. بخلاف الثاني فهو ضرب من ضروب المرض. وبالرغم من أن هذا المرض قلما يفضي إلى الموت، فإنه يسلب صاحبه لذة الحياة وبهجة العيش. ويتمثل هذا النوع من الخوف في قول امرأة مصابة به: "ما أبغض الليل عندي!! كم أخشى الظلام عندما يرخي علي سدوله!! إن الليل رهيب جسيم، وكم أخشى النهار إذا ما انبلج ضوؤه ففيه اضطر لمقابلة الناس والقيام بمهام العمل!!!"

إنني كطبيب للأمراض العقلية النفسية، قد شهدت رجالا من مديري الأعمال، من كانوا يستطيعون بإشارة طفيفة أو بجرة قلم، أن يرفعوا أسهم السلع في البورصة أو يخفضوها، ومع ذلك ترتعد فرائصهم إذا ساروا عدة خطوات في الشارع بغير أن يصحبهم أحد. وقد فتك بهم الخوف وما أدى إليه من الأرق، حتى أصبحوا في نهاية الأمر، هياكل عظيمة. وكطبيب للأمراض العقلية النفسية شهدت ممثلات شهيرات، سرى في أجسامهن الخوف، فلم يستطعن الظهور أمام الجمهور، واضطررن إلى إلغاء حفلات تمثيلية كان يرجى لها نهاية الرواج والنجاح. وقد شهدت تجار ومعلمين وقساوسة، وكانوا لا يعرفون للخجل معنى، فانتابهم الآلام والحاجة والفقر، بعد أن دب الخوف في أجسامهم، فخشوا الظهور أمام الجمهور ومقابلة الناس.

هذه الحالات غير عادية ومن حسن الحظ أن أكثرنا لا تبلغ به مصاعب الحياة هذه الدرجة من الآلام. لذا كل ما يحدث أننا نكون على هامش الخوف، نشعر بالقلق أحياناً، كما تشعر بعدم الاطمئنان مع طائفة معينة من الأفراد أو الجماعات، فننظر إلى المستقبل بمنظار أسود، رغم أن رصيدنا المالي في البنوك في حرز أمين، ونحس بسرعة الغضب وعدم الاستقرار، وعدم الارتياح إلى أنفسنا وأعمالنا وبيئاتنا، وقد يخيل إلينا أن هناك سراً غامضاً، جعل الحياة ليست جديرة بأن نحياها.

مثل هذه الحالة النفسية سببها الخوف وهذا النوع من التفكير، إذا كان متواصلا، عرض من أعراض المرض العقلي، الذي نسميه خوفا. ومن حسن الحظ أنه مرض قابل للتشخيص، وقابل للشفاء، والغرض من هذا الكتاب بيان الكيفية التي يمكن أن نصل بها إلى هذا الهدف.

عقوبة الخوف:

الخوف أشد فتكا بفرائسه من السرطان، والسل، والزهري مجتمعة، والمصابون به أكثر عددا وأشد آلاماً، وهو أكثر إيقاعا للأذى بالأسر، وأكثر تكاليف بما تتكبده الدولة ودور الصناعة والأعمال بسببه من النفقات. والمصابون به وحدهم هم الذين يعلمون مدى ما يسببه لهم من الآلام. وهذه رسالة جاءتني من أحد هؤلاء:

"أصبت منذ سنوات عديدة بنوع من الخوف أقعدني عن العمل، وكلما التحقت بوظيفة، أيا كانت، لم أستطع البقاء فيها إلا قليلا. إنني في

الرابعة والثلاثين من عمري ومتزوج. وقد تمرنت على مسك الدفاتر والاختزال، وتقلبت على عدة وظائف، ولكن الخوف حدا بي إلى تركها واحدة بعد واحدة. وأعتقد أنني إذا استطعت أن أتخلص من هذه العلة أمكنني تكوين شخصيتي، ولكني بها معدوم الشخصية"

وهذا خطاب من آخر:

"مشكلتي في الحياة اللعثمة، وقد جربت جميع الأخصائيين فلم أحظ بفائدة. وقد كان هذا العائق في الكلام سببا في العبث بحياتي. والخوف من اللعثمة أمام الغير، يلازمني كالظل في كل مكان. ولكما حاولت أن أوقف هذا العائق عند حده، زاد الخوف شدة، وازردت أصوله تعمقاً في ذهني، وشأني في اللعثمة شأن الملايين مثلي، وقد تجسم فينا الخوف من الحروف الساكنة. ولا شك أن المحاولة عبثا، إجهاد وفقد للطاقة. والمتلعثم لا يعرف للارتياح والراحة معنى، إذ أن اضطرابه الوجداني لا يفتأ أن يجعله يدور حول نفسه على الدوام. لقد قضيت خمسة عشر عاماً أحاول التغلب على هذه العقبة، ومما يزيدني قلقا أن لي زوجة وأما لا بد لي من أن أعولهما.

وهذا خطاب من امرأة:

"يشكو زوجي من أعصابه منذ ثماني سنوات، وتنحصر مخاوفه في قلبه. فقد استشار أطباء، وأخصائيين في الأمراض النفسية والعصبية فلم يفز منهم بطائل. ولدينا طفل في المهد، لا يكاد يعطس أو يسعل، أو يبدو كأنه يسرع في التنفس كسائر الأطفال، حتى ينتاب زوجي اضطراب

وخوف. وكثيرا ما يقلق لأجله بغير سبب معقول. ولا تمر عليه خمس دقائق بغير أن يفكر في نفسه، ويحدث أحيانا أنه ينظر إلي مبتسما ويقول أنه يحس بعافية لم يعهدها من قبل. وبعد ذلك بدقائق معدودات، يهرع إلى النوم تسكينا لأعصابه الفائرة، وإنني آسفة لحالته ولا أستطيع أن أعطف عليه لأن ذلك يزيده مرضا وقد أخذ المرض يؤثر في عمله، مما زاد في همومه. وقد كان ذائع الصيت في عهد التلمذة في الجامعة، وكان رئيسا لأحد الأندية، ولكنه أصبح اليوم وإذ به لا صديق له. وهو مولع بالأصدقاء، ولكن جميعهم قد اختفوا وهذا مما يؤسفني فإنه في حاجة إلى أصدقاء، إذ أن وجودهم ينسيه الانطواء على نفسه وتركز فكره فيها"

والرسالة الآتية تدل على ما يفعله الخوف في حياة المرأة، الشخصية والاجتماعية:

"إنني في كفاح مستمر مع شيء ما منذ عامين، وقد أصبحت عديمة النفع بدنيا وعقليا. إنني مولعة بالناس وبزيارة الأصدقاء، ولكني أصبحت أخاف الناس، وأكره أن يطلب إلي زوجي الخروج معه. فإذا طرق أحدهم الباب، تزداد نبضات قلبي وتعلو، ولا أستطيع التحدث إليه، ولا يعلم زوجي الصراع الذي يقوم بيني وبين نفسي في هذا الشأن.

"وقد كنت عضوا في ناد من أندية "البردج" لأنني مولعة بهذه اللعبة، ولكني اضطررت أخيرا أن أنقطع عن النادي منذ شهور، لأن رعدة كانت تصيبني وقت اللعب، وقد فقدت البصر في عيني اليسري منذ شهرين، ولم

يستطع طبيب العيون أن يقف على سر هذه الكارثة وكثيراً ما أحس بإجهاد في القلب تصحبه آلام، وعندما استيقظ في الصباح، أشعر بثقل في الصدر، ومع ذلك يؤكد الطبيب أن قلبي سليم من المرض.

"وقد كانت حياتي الزوجية سعيدة وقد مضى عليها أربع سنوات، وليس لدي في الواقع هموم، ولدي من الأعمال الكثيرة ما يشغل كل وقتي. وكان يمكن أن أستمتع بالكثير من ضروب الرياضة والتسلية ومقابلة الناس، ولكني أخاف ذلك. ليس لي أعداء، وليس هناك ما يستوجب الاختفاء عن أعين الناس، وليس ما يوجب الخوف.

"ويشتد بي الخوف أحيانا، حتي أنني أرحب بالموت، إذا ما لاقتني المنية، ولكنني لا أريد أن أموت. أريد أن أكون سعيدة، أحتفظ بأصدقائي، وأجعل الحياة جديرة بالعيش، بدلا من أكون جبانة أخشى مواجهة أي إنسان كان"

* * *

الخوف لا يحترم أحداً، الرجال والنساء كلاهما يصيبهما داء الخوف، وكما يتضح من الرسائل السالفة، لا ينحصر الخوف في طائفة خاصة من الناس، وإنما ينشب أظافره في الغني والعاطل، كما ينشب أظافره في رجال الأعمال، وأصحاب المهن الراقية، في النساء ومديري المصالح، والذين يقضون أيامهم في بيوتهم لعدم حاجتهم للعمل.

والخوف لا يبقى في مكان واحد ولكنه ينتشر في كل ناحية، فمن الخوف من ركوب القطار إلى الخوف من الجراثيم. ويضطرب صاحب هذا الداء الأخير أن يغسل يديه عشرات من المرات يوميا، مراراً وتكراراً، حتى تحمر وتتسلخ، ويضطر أن يلبس قفازا يقيه شر الجراثيم ولمس الأشياء التي يمسها الغير، ثم يخاف الطعام الذي يأكله والشراب الذي يشربه.

وعندما يتمكن الخوف من صاحبه، يتألم الجسم، والخوف يفقد الشهية، ويفسد الهضم، ويسبب الإمساك، والاضطرابات المعدية، والإسهال. والخائف ينقص وزنه، ويقل غذاؤه، وتهبط قوته، وما آلام القلب الصارخة، والصداع المتواصل، وتصدع أعضاء الجسم، سوى أعراض لهذا المرض العصبي (مرض الخوف).

ومما يؤسف له أن أكثر المصابين بداء الخوف، قلما يلجأون إلى الطبيب قبل أن تكثر الأعراض البدنية والنفسية فيهم، فيختلط على الطبيب الأمر في تشخيص المرض.

الأمراض الوهمية:

ليست هذه الآلام التي يصفها هؤلاء وهمية من نسج الخيال. إنها آلام حقيقية، أسبابها بدنية ونفسية. والخطأ الذي يقع فيه الأطباء الذين يلجأ إليهم هؤلاء، إنهم لا يكتشفون في تشخيص المرض أن هذه الآلام ما هي إلا أعراض تلك الحالة العصبية – الخوف، ولم يستعملوا في علاجها

تلك الطريقة التي تطرد الخوف من أذهانهم، وتعيد إلى أعصابهم تلك الطاقة التي فقدتها، حتى لا يعاودهم الخوف.

ومن العبث أن تصرف هؤلاء المرضى الذين تعضهم أنياب الخوف، بمجرد النصح إليهم أن يعودوا إلى بيوتهم، وينسوا هذه الآلام. كما أن النصح إليهم أن يركبوا متن باخرة تقلهم في رحلة إلى أوروبا، لا يجديهم نفعا. ولا يجديهم كذلك أن يتحدث إليهم طبيب الأمراض العقلية، ويستمع إلى شكواهم. وينبغي أن يمتد علاج هذا النوع من الخوف إلى جسم المريض، ولو أن مركز الداء في عقله.

هناك علاقة متينة بين الجسم والعقل، وكل يؤثر في الآخر تأثيراً مباشرا بطرق شتى، والكثير من الأمراض التي تصيب أعضاء الجسم يكون مصدرها حالة عقلية، كما أن هذه الحالة العقلية (النفسية) يكون مصدرها مرضا أو ألما جسمانياً وهكذا دواليك، وكما يقول "ديبوا" أن هذه الأمراض الحقيقية تسبب هذا النوع الشاذ من الخوف، كما أن نظرتهم إلى الحياة بمنظار أسود من حراء حالتهم العقلية، تسبب أمراضاً وعللا بدنية.

ولا شك أن أكثر المرضى يؤثرون أن يتصوروا، وأن يقال عنهم أن مرض القلب مثلا هو الذي يسبب خوفهم من الجماهير، أو ارتياد الملاهي والحفلات، وأن يتخذوا ضعف القلب عذراً لهذا النوع الشاذ من الخوف. إن أكثر المرضى يؤثرون ذلك عن أن يواجهوا الحقيقة. والحقيقة هي أن ضعف القلب لا يسبب الخوف إنما الخوف هو الذي يولد الشعور بالدوخة

والإغماء والاختناق، وغيرها مما يشكو منه المريض من العلل الحقيقية لا الخيالية.

مرض الخوف

إن جميع أنواع الخوف التي تظهر في الاضطرابات العصبية حالات شاذة، يخاف فيها المريض من شيء لا يوجب الخوف، ولا يصيب أحداً بأذى، وهذه الأنواع من الخوف تشمل عنصرا لا منطقيا، وقد تكون هذه اللامنطقية في الفكرة ذاتها، كالخوف من الموت إذا ما خطا أحدهم فوق شق على الرصيف، أو الخوف من مس أشياء معينة، أو الخوف من ارتكاب إثم، وقد تبدو هذه اللامنطقية في الوجدان والحركة. والرسالة الآتية مثال لما تقدم:

"لقد أخذت زوجتي من طبيب إلى طبيب، وانتقلت بها من أخصائي إلى أخصائي، ولكن بلا جدوى. إنها تخشى الجماهير وترتعد فرائصها لرؤية غريب، وبها عقدة نفسية تمنعها من الخروج مالم تصحبها أمها، بالرغم من أنها قبل ابتلائها بهذا الداء لم تكن شديدة التعلق بأمها. وإذا رأت إنسانا ما معصوبا برباط دلالة على أن به جرحا أو إصابة، أغشي عليها، وأكثر من ذلك أنها يغمى عليها كذلك بمجرد أن يذكر أمامها أن إنسان ما قد أصيب. وإذا ما أجريت عملية جراحية لإحدى صديقاتها، لا نستطيع بعد ذلك أن نقترب منها. وقد كانت عند زواجنا كاملة الصحة، كما دل

الكشف الطبي الآن على أنها سليمة الجسم من كل الوجوه، فيما خلا هذه الحالة العصبية"

* * *

إن خوف هذه المرأة من الناس ومن الافتراق عن أمها مرض حقيقي لا شك فيه، وهو من القوة بحيث يستطيع أن يغير مجرى حياتها تغييرا تاما. ويستنتج من الخطاب أن مرض الزوجة يغير كذلك مجرى حياتها تغييرا تاماً ويستنتج من الخطاب أن مرض الزوجة يغير كذلك مجرى حياة الزوج.

ولما كانت بعض هذه الأنواع من الخوف كثيرة الانتشار، فقد صاغ علماء الأمراض النفسية لكل منها اسما معيناً (مشتقا من الإغريقية)، مثال ذلك "كلاوستروفوبيا" أي الخوف من الأماكن الضيقة، "أجورافوبيا" الخوف من الأماكن الواسعة، و"زوفوبيا" الخوف من الحيوانات كالقطط أو الفيران أو الكلاب، "وميسوفوبيا" أي الخوف من الجراثيم والأقذار، و"ستيوفوبيا" أي الخوف من الشراب، وهكذا مما لا نهاية من الأسماء.

وكثيراً ما يهزأ الناس بهذه المخاوف بدعوى أنها مهازل لا أهمية لها، فلا يعيرونها اهتماماً وذلك إما لأنهم لم يصابوا بآلامها، أو لأنهم لم يشهدوا ما تسببه للمرضى من الأذى. ومما يتصف به داء الخوف أن المريض يدرك جيداً أن مقدار خوفه أو الشيء الذي يخشاه، لا منطقي وموجب للضحك، ومع ذلك فإن هذا الإدراك لا ينقذه من الداء، أو يحمله على التخلص منه وهذا المرض لا تنطبق عليه قوانين المنطق، كما أن لا سلطة

للتعليل عليه. والخوف شأنه شأن سائر الأمراض. فمن العبث مثلا أن تعالج حمى التيفوئيد أو الملاريا أو السرطان بقوانين المنطق ومبادىء التعليل. كذلك الخوف متى تمكن من نفس صاحبه فمن العبث أن تحاول طرده بهذا النوع من العلاج.

إن كل فكرة في عقل الإنسان، تحوطها حالة وجدانية أو مجموعة من الأفكار متأثرة بالوجدان، ومما ينبغي أن نذكره أن الصلة بين الفكرة والوجدان حجر الأساس، فيما يختص بالأمراض العصبية والعلل النفسية.

الجسم والعقل متضامنان في العمل:

ومن حسن الحظ أن أولئك الذين يشكون من داء الخوف لا يحتاجون لعلاجهم التحليل النفساني، ذلك العلاج الذي يتطلب زمنا طويلا ومالا وفيراً. فقد ذكر أحد مشاهير الأطباء الذين يتخذون التحليل النفساني طريقة للعلاج أنه قضى في علاج بعض الحالات سبع سنوات يحاسب ساعة كل يوم، في الحالة الواحدة. أما نحن فقد عالجنا في عيادتنا[١] ألوفا من حالات الخوف في بضعة أشهر، وهي مدة قصيرة جداً إذا قيست بالسنوات العديدة التي ظلوا في أثنائها فرائس الداء.

وليس هذا ضرباً من السحر، وإنما هو طريقة علمية لعلاج الأمراض النفسية، في مقدور كل طبيب مدرك لما هيه الخوف وطبيعته، أن يستعملها في علاج المرض.

---

[١] Body and Mind cliuie, Park Avenue., New York City

ويرمي هذا الكتاب إلى مساعدة المريض على فهم داء الخوف، وكيف ينشأ، وكيف يعمل، وكيف يشفى المريض منه، والمريض الذي يتفهم هذه الأشياء الخاصة بالمرض يكون علاجه أتم وأبقى، إذا ما قدم نفسه للطبيب، ويرمي هذا الكتاب كذلك إلى إيصال بعض المعلومات الطبيب المعالج حتى يستطيع على ضوئها أن يبلغ الضالة المنشودة في شفاء المصابين بهذا الداء. ومما يسر المؤلف أن يكون هذا الكتاب بمثابة علاج وقائي، فيستطيع القارئ أن يكتشف المرض في مرحلته الأولى، حتى يستأصله من جذوره قبل أن يتمكن منه.

والآراء التي يصادفها القارئ في هذا الكتاب نتيجة تجربة طويلة في خلال نحو ٢٥ عاماً في عيادة المؤلف في مدينة نيويورك. وطالما كانت هذه القيادة معملا للتجارب العلمية وتشخيص الأمراض العقلية على اختلاف أنواعها، كما كان مستشفى سلبترير العظيم بباريس لصاحبها شاركو وأطباء الأمراض العقلية من بعده.

إنما انت خائف مما تحس به

كل مريض بهذا الداء النفساني – الخوف – يقص عليك، إذا ما تحدثت إليه ووقفت على تاريخ المرض، القصة بعينها، وهي أن الخوف بدأ بشعور خاص في عضو أو أكثر من أعضاء الجسم.

وفي غالب الأحيان، يتألب كل من هذا الخوف وذاك الشعور، الواحد تلو الآخر بسرعة البرق، فلا يعي المريض أيها كان البادئ. وكل ما

يعرفه أنه أحس بشيء في جسمه، وأن هذا الإحساس كان مشوبا بشيء من الغموض، كان علة خوفه المفاجئ. ثم أصبح الخوف والإحساس بعد ذلك صنوين لا يفترقان لحظة، فلا يستطيع المريض أن يفكر في الواحد دون الآخر.

وبهذا أصبح المريض عاجزاً عن معرفة مصدر هذا الشعور، أو سبب انقضاضه عليه بهذه الشدة المريعة، التي جعلت دقات قلبه تعلو وتسرع، وأنفاسه تختنق، ومعدته تهبط إلى الأعماق، والماء البارد يتصبب من جسمه، وقد كانت الآلام الناتجة عن هذه الظاهرة بالغة حد الشدة، حتى أنه لا يستطيع محوها من ذاكرته. فهو يذكر في جلاء تام جميع الظروف التي أحاطت بها، ويذكر أنه لم يفرق بين آلام الجسم والخوف، عند أول عهده بها. بل أنه يخيل إليه أن الشعور الجسماني الأليم، والخوف، والظروف التي أحاطت بهما كلها كانت مرتبطة بعضها ببعض.

فقد انقض عليه الخوف والشعور الجسماني في اللحظة التي كان يعبر فيها الطريق، أو بينما كان في القطار، أو في اللحظة التي دعي فيها لحضور لجنة خاصة بعمله. وأضحى منذ تلك اللحظة يرتعد خوفاً بمجرد التفكير في الظرف الذي بدأ هذا الداء في خلاله، فإذا ما أرغم ذاته على عمل يمت لهذا الظرف بصلة، كان وقعه عليه شديدا جدا، فتسري في جسمه شتى الآلام. ويحرم لذة النوم ليلا، ويصيبه صداع في الرأس، وميوعة، وإسهال، أو إمساك، فلا يستطيع أن يهضم طعامه، ولا يجد شهية للأكل.

وهنا يمكن أن نقول أن المريض أصبح ممثل الجسم حقيقة، لا وهماً، وهو في ذات الوقت فريسة ذلك الخوف النفساني الذي يواصل عضه بأنيابه، ويمتد إلى كل ناحية من نواحي نشاطه وحياته اليومية.

وكلما هجم عليه ذلك الخوف، سرت في جسمه حساسية مروعة، يضطرب لها ذهنه ويختلط تفكيره، ولم يدرك معنى هذه الحساسية، فيقتله الخوف منها.

ثم يتساءل بينه وبين نفسه عن هذه الحساسية المؤلمة التي تتناول كل جسمه، فيستنتج أنها نذير مرض خطير ألم به، أو أنها تمهيد للموت، أو أنها مقدمة للجنون، وبذلك يظل متوتراً ترتعد فرائصه خشية أن تعاوده هذه الحساسية، يتجنب كل عمل يظن أنه ملازم لها، أو يمت لها بصلة لاعتقاده أن هذا العمل قد تلازمه تلك الحساسية.

الإحساس بالآلام يسبب الخوف، والخوف يضاعف الإحساس بالآلام، وهكذا دواليك يمسك هذا بذيل ذاك، ويؤثر هذا وذاك معاً في وظائف أعضاء الجسم.

وجميع المرضى بهذا الداء – الخوف – يخافون من شيء واحد لا ثاني له – يخافون من أنفسهم. لا يخافون أشياء أو حوادث خارجية، بعيدة عنهم. لا يخافون الطريق وعبورها، لا يخافون الجماهير، لا يخافون مقابلة الغريب أو الأصدقاء والأقارب، ولو أنهم يتوهمون ذلك. إنما الذي يخافونه

حقيقة هو ذلك الإحساس الذي يسري في أجسامهم، أو بتعبير آخر يخافون أنفسهم.

فلنذكر

(١) الخوف علة بدنية نفسية

(٢) أننا نخاف من شيء واحد

(٣) نخاف من ذلك الإحساس الأليم في أجسامنا – نخاف من أنفسنا.

الفصل الثاني

كيف تنشأ الأحاسيس

إن أقوى حساسية في الإنسان، وأشدها أثرا، وأكثرها دواماً، هي الشعور بالنفس، الوعي بالوجود الذاتي هي حجر الأساس لمعنى الشخصية هي الاعتراف بالحقيقة المهمة، والأمر الواقع، بأنك أنت، أنت، وليس أحد سواك.

وعلى هذه الصخرة المتينة تشاد سلامة عقلك، وصحة بدنك. فإذا اختل هذا الشعور فيك، واضطرب وعيك بوجودك، كأن خيل إليك بأنك نابليون بونابرت مثلاً، أو أنك كليوبترا، أو أنك ناقوس تصلصل في طبقات الهواء، إذا اعتقدت أنك هذا أو ذاك، فاعلم أن أمرا جللاً قد أصابك.

ولهذا الشعور بالنفس، أو الوعي بالوجود الذاتي، أساس بيولوجي، فهو مطبوع، مسجل في كل خلية من بلايين الخلايا التي يتألف منها الجهاز العصبي، فإذا ما اتلفت بعض هذه الخلايا، أو اعتراها أذى، فقدت بعض هذا الشعور بالنفس والوعي بوجودك الذاتي.

واعلم أن جهازك البدني والعقلي، أدق آلة في الوجود وأقواها، فهي كفيلة بالقيام بأعمال جسيمة، وتحمل جهود تنوء بثقلها الجبال، واعلم أنها

لا ترتاح عن العمل لحظة. وأن لها قدرة عجيبة على تجديد ما هلك من دقائقها، وهي لم تقف عن الحركة منذ تكوينها في الجنين إلى يوم الوفاة ففي الساعات الهنيئة التي تستمع فيها بالنوم، غير واع بما يحدث حولك، يظل هذا الجهاز دائبا على العمل. القلب يدفع بالدم إلى عروقك، فتتغذى كل من بلايين الخلايا التي أشرنا إليها. الرئتان تتقلصان وتتمددان بنظام عجيب، لتمدا الجسم بذلك العنصر الحيوي – الأوكسجين، وفي الوقت عينه تقوم ياشر أعضاء جسمك، كل بوظائفها العديدة، التي بدونها لا تصان سلامتك، ولا تتزن حياتك.

ولكنك لا تعبأ عادة بما يدور في جسمك، فالآلة تدور وأنت مطمئن وافر الثقة بها. وقد تنام نوما عميقاً، وتحلم أنك في رحلة فوق ظهر باخرة فاخرة تمخر عباب البحر. وسرعان ما توقظك فجأة ساعة لحائط، فتهب من نومك وتفرك عينيك، فلا تجد الباخرة، ولا ترى زرقة السماء والماء، فقد كانت كل هذه أضغاث أحلام. ولكن رغم ذلك فإن الحياة في نظرك لا تزال رغيدة والعيش لا يزال هنيئا. لقد نمت ملء جفنيك، واستراح بدنك طول الليل، وتحس بنشوة الصحة والجاه، ثم تهرع إلى الحمام وأنت تترنم بأغنية لديك محبوبة، وكأنك لا تعنى بالدنيا ومن عليها.

وتصادف أن موعد دفع قسط الرهن المطلوب منك قد دنا، وأن القضية المرفوعة عليك، قد حددت لها جلسة هذا الأسبوع، وأن زوجتك ألحت عليك أن تبحث أمر ابنك وسبب فشله في الرياضة، وأوصتك بشدة أن تقص شعرك عند غير حلاقك الذي اعتدت عليه. ومع كل فإن

هذه المضايقات لم تثن من عزمك، ولم تؤثر فيما تشعر به من نشاط وعافية.

ولم يكن هذا الشعور مجرد صدفة، ولا هو البقية الباقية من أحلام الليلة السالفة، وإنما نتيجة اطمئنانك على تلك الآلة البدنية الدقيقة ووثوقك من أنها تسير طبق المرام، واعتقادك أن ما تحس به من الصحة والقوة، لكفيل أن تطرح به الأسد بذيله، فيما إذا حاول الاقتراب منك وفي هذه الحالة لا يعقل أن تصاب بداء الخوف، ولا يعقل أنك تعرف ماهيته. إنك لا تحس بدقات القلب ولا تعيرها اهتماماً، ولا تحس بالدم يجري في عروقك ولا تشعر برئتيك، تنكمشان وتتمددان، أو أن تشعر بالإشارات البرقية تتناقل بين العقل وأعضاء الجسم. وكل ما تشعر به، نتيجة هذه كلها ممثلة فيما تستمتع به من صحة وعافية، وتتمكن بهذه الحالة أن تتغلب على كل ما تلاقيه من متاعب العمل، فإذا ما تراكمت أعمالك أثناء النهار، واستنفدت كل قواك، وعدت إلى المنزل مجهدا متعباً، فإنك تستعيد قوتك ونشاطك، بعد أن تنام ليلتك كالعادة مستريحاً. ويفهم من هذا الوصف أنك تحس بأشياء كثيرة، ولكنك لا تعبأ بها لأنك موقن أنها لا تسبب لك أذى.

والآن لنعكس هذه الصورة.. لقد قضيت عدة أسابيع في إنجاز أعمال شاقة، تستنفد أوقاتا فوق العادة، واضطررت أن تتناول طعام الغذاء في خلال هذه المدة في مطاعم مجاورة لعملك بسرعة فائقة، وبذلك لم تستطع هضم الطعام الذي أعدته لك زوجتك مساء. وفوق ذلك فإنك

أخذت تأرق وتفكر باهتمام في أقساط الرهن المطلوبة منك. والجو بارد مشبع بالرطوبة، وتقول لك السكرتيرة أن الحمى منتشرة في كل مكان.

وكأن السكرتيرة قد تنبأت لك، فقد أصابك برد وألم في المفاصل، فأمرك الطبيب بالتزام الفراش. وبعد أن قضيت يومين في الفراش أخذت تتذمر، وتشكو من أن لا حول لك على ضياع الوقت سدى، وقد حل موعد القضية أو أوشك، لذلك تتصل بالتليفون بالسكرتيرة، وتطلب إليها أن تقرأ عليك رسائلك، وهذه رسالة من محاميك، بمجرد تلاوة السكرتيرة إياها عليك، تأخذ في السب واللعن.

بإزاء هذا تقول "تبا للأقدار. لا بد لي من الخروج وتولي مهام أعمالى بنفسي" ثم تنهض من فراشك وتأخذ في ارتداء ملابسك. وبينما أنت كذلك، تحس بالعرق البارد يتصبب من كل جسمك، وتشعر برعشة في ركبتيك، وبهبوط في معدتك، وتسمع دقات سريعة في قلبك بكيفية لم يكن لك بها عهد، فتجلس على حافة السرير وتحاول أن تعيد إلى جسمك اتزانه، وتقول "يا الله، هذه نوبة قلبية".

وفي لحظة يخطر ببالك ذلك المسكين، سليمان، أحد زملائك، الذي سقط ميتاً فجأة يوما ما، وقد عزوا موته في ذلك الحين إلى كثرة إجهاده. "لقد كان في الثامنة والثلاثين من عمره وأنت قد بلغت الثانية والأربعين في مارس الماضي". هكذا تفكر، ثم تعود إلى ذاكرتك عمتك وقد ماتت بالذبحة الصدرية، وشقيق أمك الأصغر، وهو يشكو بمرض القلب منذ

سنوات عديدة، وتكرر ما يقوله الناس من أن مرض القلب يمتد من فرد في الأسرة إلى الآخر.

فتنهض بحذر وتسارع في ارتداء ثيابك، وكذلك تحس بقلبك تعلو دقاته بكيفية لم يسبق لها مثيل، ومع ذلك تقول لنفسك لا بد لي من الخروج والذهاب إلى مكتبي، وتحاول زوجتك منعك، ولكنك تخرسها وتقفل الباب بعنف وراءك. وبينما أنت في انتظار السيارة، وتفكر في أنها مكتظة بالركاب، تحس أن قلبك يزداد اضطراباً ونبضاته تزداد عنفاً فتنادي سائق إحدى عربات الأجرة، وتجلس ويدك على قلبك وعينك على العداد، وتفكر في أن الأجرة ستبلغ مبلغاً طائلاً.

تدهش سكرتيرتك لرؤيتك، وتؤنبك لخروجك قبل أن تشفى من الحمى تماما، وتقول كان يجب أن تكون ملتزما الفراش.

لست في حاجة إلى أن ينبهك أحد إلى هذا، إذ أنت تعلم أنك مريض تعاني داءً خطيراً، وإلا لما كنت على هذه الحالة. ولكنك تحاول أن تقاوم طول ذلك النهار وتأخذ عربة أجرة إلى المنزل، وعينك على العداد متأففاً، ولا يعرف النوم إلى عينيك سبيلا في تلك الليلة. تضطجع في سريرك، منصتا إلى دقات قلبك، مفكراً في زميلك الذي قصف الموت ربيع حياته بسبب القلب، وحتى في عمتك، وفي شقيق أمك الأصغر.

ثم تعتزم أن تكتم حالتك عن زوجتك، فلا حاجة إلى إزعاجها قبل الأوان، فضلا عن أنها تضطرك إلى استشارة طبيب، فيما إذا وقفت على

جلية لأمر، وأنت لا ترغب في أن تعرف عن مرضك أسوأ مما تعرف الآن. كل هذا كان بمثابة إنذار لك بأن تسير في عملك الهوينى، وتلتزم الاعتذار، وتتفادى الإجهاد؛ فلا حاجة إلى أن ينصح لك أحد بألا تصعد درج المنزل إذا كان ذلك في الإمكان، وألا تجري للحاق بعربة الترام؛ فرجل مثلك مريض بالقلب يجب أن يتوخى نهاية الاحتراس.

الآن قد بلغت المرحلة التي يحس فيها الإنسان بذلك المرض العصبي – الخوف – الذي يدور محوره حول القلب، ونشأته كانت تلك الحالة التي أحسست بها في ذلك الصباح الذي نهضت فيه من فراشك قبل الأوان، أثر إصابتك بالحمى. وقد صحب ذلك الإحساس الخوف منه. ولأنك عجزت عن تفسير ذلك الإحساس تفسيراً مقنعاً، ولأن ذاكرتك قد استعادت الحوادث الخاصة بزميلك في العمل، وبعمتك، وشقيق أمك الأصغر، سارعت في الاستنتاج بأن ما تحس به شبيه بإصابات هؤلاء وسواهم من مرضى القلب، وبذلك أصبح هذا الشعور عندك دليلا قاطعاً على أن القلب مصاب، وبذلك قد قررت بينك وبين نفسك أن هذا سبب شكواك لقد عثرت على حل لذلك اللغز – القلب.

لقد شخصت حالتك بنفسك، إنك مريض بالقلب، وتخاف هذا المرض. لقد أصبح الخوف ملازما لعضو معين، محسوس، ولذلك أخذ يؤثر في ذلك العضو، حتى جعله يقفز إلى أعلى ثم إلى أسفل وفي الوقت عينه، قد اختل نظام الهضم عندك، وأصابك السهاد، ونوبات الإسهال، ونقص وزنك، واضطرب ميزان وجدانك، واشتد عنفك فيما تحب وتكره، وقد

أصبحت زوجتك تعجب لحدة طباعك وافتقارك إلى المنطق. أنت مريض، تعس حقا، فريسة نشب فيها الخوف أظفاره.

المرض حقيقي وليس وهميا.

وليست هذه الحالة من نسج الخيال، إنها حقيقة واقعية؛ فالتعب الذي تسبب عن الإجهاد في العمل، والهم، والإصابة بالحمى، كلها حقيقية. ودقات القلب العالية بشهادة سماعة الطبيب حقيقية، والإسهال وفقدان الشهية والأرق، كلها حقيقية. والتعب من جراء الآلام يضاعف تعب الإجهاد من جراء العمل، ويسبب ذلك الخوف المروع. والخوف والتعب يضاعفان الأرق، واضطراب الوجدان. هذه هي الدائرة الخبيثة التي التفت حولك والتحمت، فلا تستطيع اختراقها والخروج منها، فكأنها شرك نصب لاصطيادك.

وليس ثمة عالم من علماء الأمراض النفسية، يجرؤ أن يقول أن هذه المخاوف وهمية فالمخاوف تغزو المخيلة، وفرق شاسع بين قولنا أن الخوف يغزو المخيلة، وقولنا أنك مصاب بمرض وهمي. إنني كطبيب أمراض عقلية لا أعرف شيئا يفوق الخوف في حقيقته وصحة وجوده. الخوف متأصلة جذوره في الخلايا العصبية التي أنهكها التعب.

الخلية العصبية:

يتألف الجسم من خلايا. وهذه الخلايا متعددة الأنواع، يقوم كل منها بوظيفة معينة. وحسبنا أن نعرف شيئاً عن نوع واحد من هذه الخلايا لاتصالها بالموضوع، وهي الخلايا العصبية التي يتألف منها الجهاز العصبي (أي المخ والحبل الشوكي).

الأعصاب أشياء جسمانية طبيعية، وهي كأسلاك التليفون تخترق الجهاز البشري، فتمكن كل عضو من أعضاء الجسم بإرسال الإشارات إلى المخ بسرعة البرق. والتيار الذي يحمل هذه الإشارات أو الرسائل يجري داخل الأعصاب. كما يجري التيار الكهربائي بكيفية لا تعرفها داخل الأسلاك وإذا علمنا أن الجسم مركب من ألوف الملايين من الخلايا، وإن كل خلية دائمة الحركة والنشاط، دائمة الاتصال بالمخ من قبل أن يولد الطفل إلى أن يموت، أدركنا مدى الإشارات البرقية التي تتبادلها أجزاء الجسم مع المخ.

والخلية العصبية تتصف بعدة أشياء، أهمها قوة التنبه، وقوة التوصيل، وقوة التكييف، فعندما يمر التيار داخل الخلية العصبية يحدث انفجار فتنتقل الشحنة من خلية إلى التي تجاورها، ومن هذه إلى التي تليها وهكذا إلى المخ أو منه إليها. وهذه الخلايا العصبية مركز الطاقة العصبية.

وليست هذه الطاقة ثابتة، ولكنها قابلة للزيادة والنقصان، تبعا لحاجتك إليها. ولنفرض على سبيل المثال أن الخلية العصبية سعتها من

الطاقة ١٠٠ وحدة. فإذا ما بلغت الخلية نهاية هذه السعة، أصبحت مستديرة، مملؤة، تامة التكوين. ولكنها خلية حية، وكشأن كل حي لا بد لها من فقد بعض الطاقة والتعويض عنها، إذ أنها وسائر الخلايا تدير آلة الجسم. وهذه الخلايا لا تقف عن النشاط والعمل منذ تكوين الجنين إلى موت صاحبها؛ فلا مندوحة من مدها بالطاقة في أثناء النوم، حتى تعوض ما فقدته أثناء النهار. فإذا استهلكت من الطاقة نهاراً، أكثر مما استعاضته ليلاً، ضعفت ووهن عزمها، وتسبب عما طرأ عليها من التعبير حدة مزاج صاحبها، وخوفه، وتوتر وجدانه، وعنفه.

إنك إذا أفرغت من قدح مملوء بالماء نقطة واحدة يوميا، لا تلاحظ نقصا فيه بادئ الأمر، ولكنك إذا واصلت عملك يوميا، نبض معينه إلى ثلثيه، وهكذا إلى أن يفرغ الكأس.

وهذا عين ما يحدث تماما في الخلايا العصبية، إذا استنفذت الطاقة منها باستمرار، بغير أن تستعاض، ولما كان جسمك آلة لا تقف دواليبها عن العمل، لا بد لهذا الجسم أن يجد ويضاعف نشاطه حتى يغذي الخلايا بالطاقة التي فقدتها. واذكر أن كل عملية في الجسم كالهضم والدورة الدموية والتنفس، التي لا تحس بها، تحتاج إلى هذه الطاقة. كذلك كل عمل تقوم به، كاللعب، والدرس، ومشاهدة السينما، والعمل، والحب، والتنافس.

وكل خلية في الجسم دائبة، دائمة النشاط. ونشاطها يستنفد بعض الطاقة ويستعيض ما استنفده منها؛ فإذا ما نقصت مقدرتها على قبول هذه الطاقة، تأثرت.

قلنا أن من صفات الخلية العصبية قوة التنبه، وصفة أخرى من صفتها قوة التوصيل، وحتى يعي الإنسان بالمنبهات التي تحدث حوله أو داخله [1]، لا بد أن ينتقل التيار (الذي يحمل الرسالة إلى المخ ومنه إلى أجزاء الجسم) من خلية عصبية إلى التي تجاورها. ومتى مر النيار داخل خليته فقدت طاقتها، وزادت سرعة الانفجار واشتدت، فاشتدت قوة التنبه فجأة، وأصبحت شديد الحساسية لهذا التغيير الفجائي، فاضطربت، وخيل إليك أن خطرا وشيكا يحدق بك، وشعرت في داخلك بالقلق وعدم الطمأنينة. وبهذه المثابة يصبح هذا الشعور على مدى الأيام حالة عقلية (أو مرضا نفسيا).

ومن المعلوم أن كلا من الأعصاب والمخ شيء محسوس، فتستطيع أن تأخذ المخ وتقطعه قطعا، وتفحصه تحت المجهر (الميكروسكوب)، وتتبع خلاياه التي تشبه الخيوط الدقيقة. وتستطيع أن تفصل خلية عصبية عن مجموعة الخلايا التي بجانبها، وتدرس تركيبها الكيماوي.

---

[1] المترجم: مثال المنبه الخارجي: ما يراه الانسان أو يسمعه أو يشمه أو يذوقه أو يلمسه. مثال المنبه الداخلي: الألم وحركات الأمعاء الخ

هذا عن الأعصاب والمخ، أما التيار الذي تحدثنا عنه فليس شيئا محسوسا تستطيع أن تمسكه يدك وتفحصه. فالتيار هو تلك القوة الخفية التي تحمل في دقائقها الرسالة من العضو إلى المخ والعكس. ومثله مثل التيار الكهربائي داخل الأسلاك، أو الموجة الصوتية على جناح الأثير، فالتيار إذا ليس شيئا محسوسا، ولو أنه يجري داخل أشياء محسوسة وهي الخلايا العصبية.

وعلى طول هذه الخلايا توجد شبة محطات، أو مواقف فرعية تخف عندها غزارة التيار في طريقه إلى المحطة الرئيسية، أي المخ. وبسبب هذه المحطات، يضعف التيار إلى درجة، فلا تشعر بالرسائل التي تنتقل بواسطتها. وهذا ما يحدث في داخلك الملايين من الرسائل، التي تنتقل من خلية إلى خلية يوميا طالما كنت على قيد الحياة. وكل ما يحدث أنك تطيع هذه الرسالة طاعة عمياء، وتستجيب لها بغير أن تدري ماهيتها.

وتوجد في الجهاز العصبي خزانات صغيرة وخزان كبير في المخ، ووظيفة هذا الخزان أن يكون بمثابة سد منيع يحول دون تسرب الرسائل التي قد تهاجم عقلك الواعي وتغزوه، فتحس بها، ولا يخفى عليك ما الخزان وما وظيفته فوق النهر، ولنفرض هنا أن الرسالة في الماء والخلية العصبية هي الخزان أو السد، الذي يحجز الماء إلى حد محدود. فإذا رفعت السد إلى مستوى النهر أو ما يقرب من ذلك لا يمر الماء من فوقه، اللهم إلا كمية صغيرة منه. فإذا خفضنا السد، اندفع الماء فوقه بنسبة هذا الانخفاض.

وهذا ما يحدث بالضبط للخلية العصبية والرسالة التي تصل إلى المخ أو منه ويلوح أن الخلايا العصبية تتبع المبدأ الآتي: كلما قلت الطاقة في الخلية، زادت قوة التنبه، أي أن الرسائل التي تمر بمثل هذه الخلية تكون أسرع سيرا وأشد فعلا. أو بتعبير آخر يكون الماء الذي يمر باليد أكثر ارتفاعا، وفي الوقت عينه بتسبب عن فقدان الطاقة في الخلية هبوط السد.

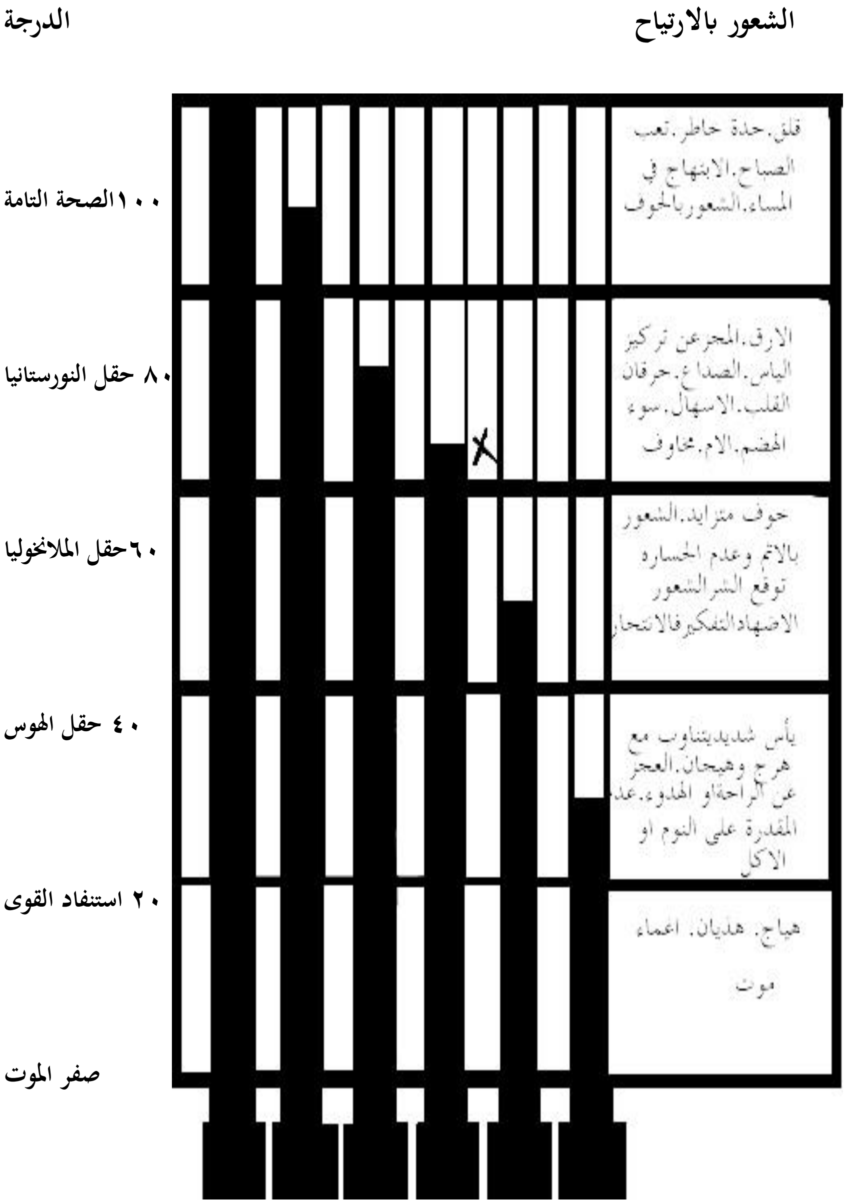
أترى الآن كيف أنه كلما انخفضت الطاقة في الخلية العصبية زادت كمية الرسائل التي تصل إلى عقلك الواعي؟ وهنا إذ مصدر الشعور (الآلام) الذي تحس به، فيتمثل أمام عينيك الخطر الداهم. فالخوف إذا – أيا كانت الصورة التي يتخذها – ينشأ من التعب، وما يتأتى عنه من ضعف الطاقة في الخلية العصبية، وما ينتج عن ذلك في النهاية من بعد التنبه في الخلية، واستجابتك الوجدانية لذلك الشعور العنيف المهاجم هو الذى يمثل ذلك الخطر الداهم، وهذا الشعور في الواقع لا يزيد خطره عما نحس به إذا ما أصاب إصبعك جرح طفيف، ولكن لأن هذه الأحاسيس تنقض عليك فجأة وبشدة مريعة، فإنك تتوهم فقط بأنها خطيرة. تشعر بها فلا تفهمها ولا تدرك ماهيتها، فيؤدي بك هذا الغموض الذي يحوم حولها إلى الخوف.

فلنذكر

(١) الخلية العصبية لها عدة أوصاف أهمها قوة التنبيه، قوة التوصيل، وقوة التكييف.

(٢) كلما قلت الطاقة في الخلية زادت قوة الخلية في التنبيه والتوصيل والتكيف.

(٣) وما نحس به من ذلك الشعور الغريب أو تلك الرسالة العنيفة السريعة، لا ضرر منه البتة، ولكن طالما كنت لا تتفهم ماهيته وطالما كانت الأحاسيس غامضة، فإنها تبدو لك محفوفة بالخطر.



مقياس الطاقة في الخلايا العصبية، تمثل الطاقة هنا مقاييس الحرارة (ترمومترات)

وتهبط الدرجة بسبب التعب. ويظهر هذا الهبوط في الأعراض المبينة على يمين الرسم.

الفصل الثالث

قياس الطاقة

لم يخترع أحد إلى الآن آلة لقياس الطاقة في الخلية العصبية، وليس من سبيل إلى ذاك إلا أن نحذو حذو الأقدمين عندما أرادوا قياس سطح الأرض، فقد لجأ هؤلاء إلى رسم خط وهمي حولها، يقسمها إلى قسمين، وأطلقوا عليه اسم «خط الاستواء» ثم أخذوا يقيسون المسافات شمال هذا الخط وجنوبه بالدرجات. ولما شرع العالم الألماني فهرنهيت في وضع مقياس الترمومتر الزئبقي، اتخذ درجة ١٠٠ لحرارة الجسم الإنساني، ومن هذه الدرجة توصل إلى اكتشاف درجة الغليان وهي ٢١٢ ودرجة التجمد وهى ٣٢، ومع أن هذا القياس كان بمحض الاختيار، فإنه أدى الغرض المقصود على ما يرام.

وعلى هذين المنوالين التاريخيين تتخذ درجة الطاقة التي تبلغ فيها الخلية العصبية كمال الصحة ، ١٠٠ وحدة، كما يرى الخط الأعلى في الرسم على صفحة ٣٧ . ويلاحظ أن الرسم من مقياس الطاقة في الخلية العصبية من كمال الصحة إلى الموت أي من ١٠٠ إلى صفر. وكل منا يعيش بأعصاب تتفاوت صحة بين ١٠٠ وحدة وصفر من الوحدات، ولا شك أن الإنسان لا تبقى أعصابه في درجة واحدة؛ فالطاقة تعلو وتهبط تبعا للمسئوليات التي تلقبها على عاتقها، وتبعا لمقدار ما تغذيها من أنواع

الراحة والاسترخاء؛ فإذا فحصت الرسم جيدا، والأعراض التي تراها أمام كل درجة من درجات الطاقة، اتضح لك مركزك ومستواك من الصحة فيما يختص بأعصابك.

ففي الخط الأعلى تجد الطاقة على درجة ١٠٠، ومعنى هذا أنك لا تجد أعراضا للمرض على الإطلاق، وذاك لأن السد الذي افترضنا وجوده فيما سلف أعلى من مستوى الماء، ويؤدي وظيفته على ما يرام. وما يمر من شتى المشاعر (الرسائل) على هذا السد متزن، منظم، أي أن جميع الأحوال البدنية العقلية منسجمة سليمة فتؤدي أعضاء الجسم وظائفها على الوجه المطلوب من تلقاء ذاتها. وعندما تكون في هذه الحالة المثلى من الصحة، لا تحس بما يدور في داخل جسمك، اللهم إلا ما تستمتع به من مسرات الحياة وأطايبها.

وفي هذه الحالة تستيقظ صباحا، ممتلئا نشاطا ورغبة في الحركة. وتقدم على عملك في غيرة وحماسة، فلا يمنعك من القيامة بما تريد القيام به خوف الفشل أو العجز، وليس معنى هذا أنك لا تتعب على الإطلاق. كلا، فقد تمارس بعض الرياضة يوما ما فتعود إلى منزلك تعبا، وتستلقي على كرسى مريح لا تتحرك مدة ساعة أو ساعتين. بيد أن هذا التعب عضلي محض، وسرعان ما تعود إلى نشاطك السابق، وإذا نمت بعد هذا النوع من التعب، كان نومك عميقا طويلا وصحوت في الصباح متحفزا للعمل، متحمسا الخروج.

هذا الشعور بأنك ممتلئ الصحة، موفور العافية، خال من الهموم، قادر على مجابهة الحياة ومعالجة مشاكلها، دليل قاطع على أن مقدار الطاقة في خلاياك العصبية يبلغ درجة ١٠٠ أو تقرب منها. وقلما يوجد في الحياة إنسان تبلغ طاقته هذا القدر الذي وصفت، إنما قصدت أن أفترض مثلا أعلى ينطبق على النهاية العظمى من الصحة التي رمزنا إليها بالخط الأعلى في الرسم السابق.

ولنتبع الآن هذا الرسم وندرس النقص التدريجي في طاقة الخلية، نقصا لا يسبب أذى لصحة صاحبه، فطبقا للقياس الذي افترضناه، لنطرح عشرين درجة من النهاية العظمى للطاقة أو الصحة، مقابل ما يفقده الفرد في المتوسط في القيام بأعماله العادية في حياته اليومية؛ فهذه الدرجات العشرون نفترض أنها رصيد نلجأ إليه عند الطوارئ، كلما زاد بجهودنا اليوم عن المعتاد، وكلما توالت علينا الحوادث في شتى الصور، وكلما تأثر وجداننا ومست عواطفنا لسبب ما، غير أن يعترينا خوف أو ألم، وبغير أن نخشى عواقب هذا المجهود وتلك الحوادث، وذلك التأثير الذي قد يصيب وجداننا أو يمس عواطفنا. فإذا ما استنفذنا من هذه الطاقة ٩ وحدات أو ١٥ وحدة أو درجة فاعلة إلا أن نستريح بضعة أيام، فنقضي أسبوعا في الريف، أو نقلل ساعات العمل، أو نمارس بعض الرياضة حتى نستعيد ما فقدناه من الطاقة، إذ أن الراحة تعوض الخسارة، وتصلح ما طرأ من الخلل.

وللراحة أهمية لا يستهان بها، غير أن الراحة عند زيد من الناس قد

تكون تعبا وألما عند سواه، فالمسألة تختلف باختلاف حاجات الأفراد، وسنعالج هذا الموضوع بتفصيل في الفصل الحادي عشر.

وإذا دققت النظر في الرسم، وجدت أن أمامك غير درجات الطاقة ما سميناه حقول الطاقة. وقد أطلقنا على الوحدات العليا العشرين، أي من ١٠٠ – ٨٠ في هذا المقياس، اسم «حقل الصحة العادية».

وكل حقل من الحقول المبينة في مقياس الرسم، يبين الطبيب ما بلغه المريض من مستوى الطاقة العصبية، أو بتعبير آخر مدى صحته العقلية. ولا بد أطيب من الوقوف على الأعراض البدنية والعقلية التي يشكو منها المريض، قبل أن يحكم على عدد الدرجات التي هبط إليها المريض في مقياس الطاقة العصبية، وليس ثمة سبيل غير هذا لقياس درجة الخسارة التي فقدها؛ فالأعراض التي يتألم منها المريض في الطابع الذي يصحب المرض.

وهذه الأعراض واسعة المدى، إذ تناول جميع أعضاء الجسم تقريبا وليس ذلك وحسب، ولكنها تبدو علاوة على ذلك في حركاته وسكناته، في حديثه وطرق تفكيره، في مسلكه الاجتماعي، وفي المفردات اللغوية التي يؤثر استعمالها في حديثه على غيرها.

وتتعقد هذه الظواهر أحيانا تعقدا شديدا، وتبدو في صور شتى، قد تخدع الطبيب الذي تنقصه مهارة التشخيص، فيعالج المريض علاجا لا يتفق بتاتا وأسباب الدواء الأصيل، فطالما يعالج الأطباء المرضى على أنهم مصابون باضطرابات معوية، أو بأمراض القلب، أو بتقلصات عضلية في

مختلف الألوان، جاهلين أن هذه الأعراض رغم أنها حقيقة لا وهمية، ما هي في الواقع سوى نتيجة الهبوط في الطاقة العصبية. وما لم يتجه العلاج إلى رفع هذه الطاقة إلى درجة ملائمة، هيهات أن يشفى المريض مما يشكو منه، وإن لجأ الطبيب إلى أحدث ما عرفه الطب من طرق العلاج في الأمراض السالفة الذكر.

على أنه بالرغم من تعقيد هذه الأعراض، فإنها جميعا تشترك في شيء واحد، ومتى دققنا النظر إلى هذه الأمراض، تبين لنا أنها على اختلاف أعراضها، تتبع جميعا طريقا واحدا مرسوما. فهذه امرأة تشكو منذ سنوات عديدة مضت من ذلك المرض النفساني الذي يخيف صاحبه من الجراثيم والأقذار (ميزوفوبيا)، فتضطر إلى غسل يديها وجسمها وبيتها باستمرار مرات عديدة يوميا، بكيفية تستوقف النظر، وتؤلم أهلها وتؤلمها. ويبلغ هذا الوسواس حدا من الشدة يضطرها إلى الذهاب إلى مصحة أو مستشفى للأمراض العقلية. وهذا شاب يشكو من حركة اضطرارية، تضطره رغم إرادته أن تشد عضلات وجهه إلى ناحية معلومة، فتشوه منظره، وتلفت من حوله.

وتتكرر هذه الحركة المدينة في كل لحظة، نهارا وليلا بغير توقف. وما أعراض المرأة التي تشكو من داء الميزوفوبيا، والشاب الذي يشكو من حركة الوجه اللا إرادية سوى أعراض لشيء واحد مشترك بينهما، وهو هبوط الطاقة في الخلايا العصبية، هبوطا خطيرة كان سببا في هذه الأعراض. إذا فالعلاج في الحالتين ينبغي أن يكون واحدا.

غير أن بعض الأعراض نوجد في حقل من حقول الطاقة المبينة في الرسم، دون سواها؛ فالمرأة التي هبطت طاقتها العصبية إلى ما دون درجة ٥٠ تختلف في تفكيرها ومسلكها عن المرأة التي تبلغ طاقتها درجة ٧٥ مثلا. ولكن في كل حقل من حقول الطاقة تبدو أعراض المرض، بغض النظر عن شخصية صاحبه؛ فصاحب الملايين (المليونير) الذي يشكو من داء الملانخوليا، يخاف فقدان ثروته، ويخاف الفقر وما يلحق ذلك من العار، مثله مثل الفقير الذي لا يبلغ دخله سوى عدة ريالات في الشهر، والذي يجهده كثرة العمل، ويضنيه الجهد المتواصل، وما تسبب عن ذلك من سوء الهضم، إذ كل منهما هبطت طاقته العصبية إلى ما دون درجة ٦٠ فأصبح في ذلك الحقل الذي يدخل في نطاق الملانخوليا، أمام هبوط الطاقة يستوي الفقير والغني، الكبير والحقير.

عندما تأخذ الطاقة في الهبوط

لقد كان مستهل كلامنا عن حقول الطاقة، وصف أول هذه الحقول، وهو الذي رمزنا إليه بالوحدات أو الدرجات العشرين. هذا هو حقل الحياة المادية أو منطقة الصحة والعافية، كما يفهمها غالبية الناس. فإذا كانت الطاقة في درجة ١٠٠ تكون أهم الأعراض، وأوضحها دلالة على حالة المريض الخلو التام من الأعراض. وعندما تأخذ الطاقة في الهبوط في حدود هذا الحقل (أي من ١٠٠–٨٠) تكون أعراض هذا الهبوط بمجرد تعب، واستعدادا لحدة المزاج.

أما إذا هبطت طاقتك بسبب قلة النوم، أو العمل المتواصل بدون رياضة، أو تسلية، أو محاربة عقبات ومشاكل مصلحية، أو السهر ليلا في حفلات، والإدمان في تناول المشروبات الروحية – إذا حدث ذلك – تصاب بالقلق، وضيق الخلق، وحدة الطباع، وإن كنت في حياتك العادية أهدأ الناس طباعا وأكثرهم صبرا، وأشدهم اعتدالا؛ فيصبح جرس التليفون في مكتبك سببا في تهيج أعصابك، ويخيل إليك أن مرءوسيك يبطئون في تلبية أوامرك، ويحتد مزاجك، ويصبح وجدانك شديد الحساسية، وحكمك على الأشياء خاطفا، وإجاباتك على ما يقدم إليك من الأسئلة، أسرع مما عهد فيك.

ومن المعلوم أن أحدا لن يدرك مدى هذه الأعراض مثلك، ويحس بها كما تحس؛ لذلك تلجأ إلى ضبط النفس. تعرف أن الناس عادة لا يسلكون هذا المسلك، فلا تطلق لانفعالاتك العنان. وهذا أيضا جديد لا يتفق وما اعتدت عليه، إذ أنك لا تفكر عادة في مثل هذه الأشياء. أي أنه عندما تكون طاقتك العصبية فريدة من الخط الأعلى في الرسم السالف، فإنك لا تبذل أي مجهود في محاولة التذرع بالصبر، والظهور بمظهر الرجل الهادئ، المتزن، السعيد.

ويلاحظ أيضا أنه قد طرأ عليك تغيير آخر، وذلك أن سحابة من الغموض والإبهام أخذت تغطي سماء تفكيرك، وأن توترا قد أصاب وجدانك. لقد سئمت كذلك عملك، وأصبحت الحياة عبئا ثقيلا على أعصابك.

ومن المرجح أنك تكون صباحا أحد مزاجا، وأقل صبرا واحتمالا وأشد حساسية، منك في الساعات المتأخرة من النهار. ولا بد أنك لاحظت أنك تشعر عند حلول المساء بالنشاط الذهني، والمرح، والتهلل، وترغب في الخروج والحركة . والتسلية ، ولا تميل إلى أن تأوي إلى فراشك، لعلمك أنك لن تستطيع النوم .

وما تشعر به من العافية مساءً، وتباينه عما تشعر به من حدة المزاج والتعب صباحا، دليل على مقدار ما فقدت من الطاقة، وهذا عرض من الأعراض الجديرة بالتأمل، إذ أنها تتضمن مبدأ سأشير إليه هنا إشارة خفيفة، على أن أعود إلى بحثه بتفصيل في الفصل التالي.

ولا تنس أنك لا تزال في نطاق ذلك الحقل الأعلى الذي يقع بين درجتي ١٠٠ و٨٠، أي أنك إلى هنا لا تزال، رغم كل شيء، صحيحا معافى، خلوا من عوامل المرض. فإذا ما نوعت نواحي نشاطك، والتزمت أي نوع من أنواع الرياضة، كالقنص، والسباحة، والتسلية، أعدت أعصابك إلى درجة ٩٠، أي إلى ما يقرب من درجة الكمال، فيعود إليك هدوء الوجدان، واتزان الحكم، وصفاء التفكير. إن التفكير يتضمن الموازنة بين قيم الأشياء، والفصل فيما يجب اتخاذه من القرارات، وتخير الطريق الذي ينبغي أن يسلك، على ضوء هذه الموازنة بين قيم الأشياء. أما الهم فيضمن تكرار مراجعة المسائل والعود إليها، بغير اتخاذ قرار فاصل، فيما يتعلق بالطريق الذي ينبغي أن يسلك إزاءها، ومعنى هذا أن الهم يستنفد من الطاقة أضعاف ما يستنفذه التفكير.

ومتى عادت طاقتك إلى درجة ٩٥ أو ما يقرب منها، لم تعد نافد الصبر في مكتبك، فنقدر أعمال سكرتيرك ومرؤوسيك. وإذا ما دق جرس التليفون، امتدت يدك إلى الساعة على مهل، واستطعت أن تجيب محدثك في هدوء وتؤدة. لقد أصبحت عاديا في تصرفاتك، ولماذا؟ لأنك استعدت ما كنت قد فقدته من الطاقة العصبية.

وهناك قول مأثور يتمثل فيه هذا المبدأ خير تمثيل، وهو «لكل شيء وقت».. للعمل وقت، وللعب وقت، للجد وقت، وللهزل وقت، والمرء في حاجة إلى هذا، ما هو في حاجة إلى ذاك. فعدم الراحة وإهمال التسلية والرياضة تؤدي بصاحبها، لا إلى الخمول وحسب، وإنما تسبب فوق ذلك القلق، والاضطراب، وحدة المزاج، والعجلة، والخطأ في الأحكام. فإذا استمر صاحبها على هذه الحالة، هبطت علاقته إلى الحقل الثاني في الرسم، أي منطقة المرض الذي أطلق عليه العلماء اسم «النورستانيا»

حقل النورستانيا:

معنى النورستانيا بالإيجاز ضعف الأعصاب، وقد كان يطلق عليها منذ خمسين عاما، عندما كانت مجالا للأخذ والرد، اسم «مرض فيوانجلند[١]» (إنجلترا الجديدة) وقد كان هذا المرض العصبي متفشيا بين الطبقات العليا من سكان مدينة بوسطن، حتى كان يظن أنه لا يصاب به سوى تلك الأسر الأرستقراطية، العريقة المثرية، التي كانت تقطن حي

[١] نسبته إلى ولاية نيوانجليند في أميركا

«بيكون هل» وهو حي الأغنياء في بوسطن.

أما الآن فقد اتضح أن هذا التعليل لا أساس له، إذ أن مرض النورستانيا برحب بجميع الطبقات والأجناس والأديان بغير تفريق. والواقع أن الخلايا العصبية متى هبطت درجة الطاقة فيها إلى ما دون الثمانين، ولم يحاول صاحبها في رفعها، أو لم ينجح رغم محاولته، فإن ذلك معناه الدخول في حقل النورستانيا، رضي أم لم يرض.

وليس ثمة من يرغب في هذا الداء الذي يتعب صاحبه، و يسبب له الآلام البريئة، وما يتأتى عنها من انزعاج، وينطوي تحتها من مخاوف، تشدد عليه الخناق.

وترى من الرسم أن نطاق النورستانيا يمتد من درجة ٨٠ إلى درجة ٦٠، وتدل هذه الدرجات على ما يحدث في طاقتك العصبية، حينما يزداد التعب تدريجيا، وليس معنى هذه الدرجات أن هناك حدا فاصلا دقيقا بين حقل النورستانيا وما فوقه، أي أنك لا تستطيع أن تدرك، ولا يوجد ما ينذرك، بأن طاقتك هبطت دون الثمانين. كل ما هنالك أن هبوط الطاقة تسبب عنه اشتداد الأعراض التي كنت تحس بها، عندما كانت طاقتك في الدرجات السفلى من الحقل الأعلى، إذ أنها قد أصبحت أعراض المرض حقيقي.

كل هذا يتسبب عن التعب، ولكن ما يسترعي الأنظار إلى المريض الذي هبطت درجة طاقته، ليس التعب. الحب ليس بالشيء الذي يبدو

للطبيب عادة، أو إلى المريض ذاته، إنما الشيء الذي يبدو بوضوح في المريض، هو ذلك الطابع البدني والعقلي الذي طبع به. ويظهر هذا الطابع في صور شتى، يتطلب تعدادها فصلا كاملا (انظر الفصل السابع) وأهم أعراض هذا الحقل – حقل النورستانيا – الذي يمتد من درجتي ٨٠ إلى ٦٠

والخوف دليل على أن صاحبه قد أنهكه التعب، ويتخذ الخوف صورا وأشكالا ونماذج شتى، مثال ذلك: الخوف من الأماكن الضيقة أو المقفلة – الخوف من الجماهير أو من الناس – الخوف من الخطو فوق شق على الأرض أو الرصيف – الخوف من أعداد معينة (١١ و١٣) – الخوف من أصوات أو ألوان أو روائح معينة – الخوف من مسلك المريض نفسه – الخوف من أن يصيب زوجته أو زوجه أو ابنه بأذى – الخوف من مدية أو سكينة أو غيرهما من الآلات الحادة – كل هذه أنواع لعرض واحد يدل على أن المريض يشكو النورستانيا.

وهناك مخاوف أخرى يبتلى بها المريض، تنشأ كلها من هبوط الطاقة في الخلايا العصبية إلى درجة خطيرة، فتتمكن هذه المخاوف من عقله وتضيق عليه الخناق.

ونظرية فرويد وأتباعه، وأطباء الأمراض العقلية في غالب الأحوال تشير إلى البحث عن أسباب الأمراض النفسية وشفائها، في مجموعة الأفكار التي تشغل بال المريض. يعتقد هؤلاء أن المريض، متى اتضحت له

المشكلة – منشأها وأصلها – كان هذا فاتحة وشفاء. أما أنا فقد علمني الاختبار طيلة هذه السنوات العديدة، أن المريض عادة يلم بتاريخ المرض من أوله إلى آخره وبغاية التفصيل. ولا ننكر أننا تبحث عادة عن الحوادث التي كونت تاريخ المريض في خلال السنوات العشر الماضية من بدء مرضه..

حتى نصحح له بعض الأخطاء والأفكار، والمسالك السقيمة التي يحتمل أن يكون قد كونها، وحتى بذلك نوحد نظام التفكير عنده، ولكن هذا وحده، لا يشفي القليل من داء الخوف، ومن المعتاد الآن أن ندون تاريخ المريض بعد شفائه، إذ أنه حينئذ يكون أكثر إدراكا وفهما.

من رأيي أنه لا بد لابتلاء المريض بداء الخوف من توافر ثلاثة عوامل وهي: أولا أن يكون هناك هبوط ونقص في طاقة الخلايا العصبية، وثانيا أن يتسبب هذا الهبوط ازدياد الحساسية العادية في الجسم مما يذهل المريض، وثالثا أن يتسبب عن هذه الحاسبة الشديدة المتعبة مثول شبح الخطر في ذهن المريض.

وحتى نصحح فكرة الخوف عند المريض ينبغي أن نفهمه أن ذلك شهور الغريب (أو تلك الحساسية البدنية التي لم يألفها) في جسمه، ليس مرض في ذاته، ولا يتأتى عنه أدنى ضرر. ومتى أدرك ذلك تغيرت نفسيته. وهنا يصف له الطبيب دواءً [1] يخفف من وطأة هذا الشعور، ويقوي

---

[1] المترجم – مؤلف الكتاب دكتور كولز يكتب وصف هذا الدواء لكل طبيب يطلبه.

الطاقة العصبية. وبذلك يعين الطبيب المريض على التفكير منطقيا فيما يتعلق بشعوره البدني إلى أن يتغلب عليه، فتخف الآلام والاضطرابات. هذا هو لب العلاج، هذا يعلم المريض أن هذه الحساسية لا ضرر منها، فتزول تدريجيا من ذهنه، وبذلك يعافى بدنيا وعقليا.

ولم يمر على من ألوف المرضى بدء الخوف الذين عالجتهم، مريض واحد لم يكن التعب سابقا للمرض. ولم يكن المريض شاعر بالتعب، لأن أعراضه كانت كثيرة متنوعة، فغطت على التعب ذاته، وبدت هي واضحة قوية جلية. على أن توجيه الأسئلة إلى المريض، يتبين من الإجابات عنها، أنه مر بفترة إجهاد، ونسب، وهم، وتفكير، وعمل فوق الطاقة، وأزمة وجدانية، أو مرض منهك للقوى كالحمى مثلا.

في كل حالة وجدت بالاختبار أن أصل الداء، استنفاد الطاقة العصبية. أما عن الصورة التي يبدو فيها الخوف، فهذه مسألة عرضية تتوقف على مجرد الصدفة، وبهذه المناسبة لنتأمل قليلا في الصورة التي يكون الخوف فيها، من الجراثيم أو الأقذار.

وصف حالة خوف من الجراثيم (ميزوفوبيا)

السيدة م كانت مشهورة عند جميع معارفها بالدقة والنظام والنظافة في إدارة دفة بيتها. وكانت فخورة بدينها وما بذلته في تنظيمه من الجهد. وحدث أنه في يوم من أيام الجمعة، بعد أن فرغت من تنظيف جميع الغرف، دخلت الحمام الاغتسال، وبينما كانت داخل الحوض تستحم،

دق جرس الباب. ولم يكن أحد سواها في المنزل، لفت نفسها في قميص الحمام، فارتعدت خوفا، خصوصا وأن دخولهم كان على شيء من العنف وعدم الكياسة، على أنها شهدت بينهم الموظف[1] المنوط به العناية بالمنزل، وكان الغرض من قدومه مع زملائه، إصلاح بعض خلل في أنابيب الماء وفعلا هدموا جزءًا من الحائط، وامتلأت أرضية الحمام بالجير والتراب والأنقاض.

وانتقل العمال من الحمام إلى المطبخ، وحفروا فجوة واسعة في الحائط، فتحول المطبخ البالغ حد النظافة، إلى فوضى وأحجار متراكمة. وظل العمال على هذه الحالة حتى الساعة الخامسة، ثم غادروا البيت وهو في نهاية الاضطراب وسوء النظام. فأخذت السيدة تعيد النظام والنظافة إلى البيت قدر المستطاع. ولكن العمال عادوا فجأة مرة أخرى صباح الاثنين، وملأوا الغرف جميعها أتربة وأنقاضا، قبل أن يتم إصلاح الخلل الذي جاءوا من أجله، ولكن ما حدث يكن له تأثير مباشر في السيدة م، اللهم إلا أنه كان سببا في إجهادها وكثرة عملها، وما تلا ذلك من التعب.

غير أنه بعد ستة أسابيع، خيل إليها فجأة أن المنزل مملوء بالأقذار والأتربة، وأحست بشعور عنيف بدفعها إلى غسل الأرضية وحكها جيدا، لا مرة واحدة ولكن مرات كثيرة، ثم امتد هذا الشعور إلى جسمها، فخيل إليها أنه أيضا قذر، ولم تستطع أن تمحو من تفكيرها هذا الشعور، سوى بالاستحمام وغسل جسمها جدا مرات عديدة يوما. وكانت تنسى أنها

---

[1] ويسمونه janitor وهو كالبواب في مصر، إلا أنه منحرف عام له شيء من السلطة على السكان .

غسلت جزء معينا من جسمها، فتعيد الكرة، مثنى وثلاث ورباع.

وبذا أصبح الاغتسال ضربا من الهوس يلازمها ملازمة الظل، حتى أن الجلد تسلخ من يديها، فأخذتا تدميان، وانتشرت الجروح فيهما، ولذلك استولى على أسرتها الذعر، وخافوا أن يكون قد مسها الجنون، فبعثوا بها إلى مستشفى شهير في نيويورك بديع النظام: حديث في أساليب العلاج، ولم يكن طبيب الأمراض العقلية الذي يعالجها واحدا، ولكن ٣٥ طبيبا منهم من قام بتحليلها تحليلا نفسانيا، لاكتشاف سبب الداء، الخوف من الأقذار والجراثيم. وقد عزا بعض هؤلاء المحللين المرض، إلى حوادث جرت لها في الطفولة في عهد الرضاعة، وعزاه آخر إلى إصابة كسرت فيها ذراعها يوما ما، فأصبحت بعد الإصابة عاجزة عن تنظيف نفسها جيدا عقب البراز. وما تأتى عن ذلك من تكوين عقدة نفسية الشعور بالنقص.

وبالرغم من هذا وذاك لم تخلص السيدة م من ذلك الشعور القهرى الإجباري، الذي يضطرها إلى الاغتسال عشرات المرات يوميا، ومع علمها بأن الطبيب كان يتتبعها عن كثب عند دخولها الحمام، ويراقب حركاتها خلسة من ثقب الباب وهي عارية تغتسل، رغم ذلك كانت تؤثر ذلك على الامتناع عن الاستحمام.

أخيرا قيل لها إن داءها أصبح لا يرجى شفاؤه، فعادت إلى منزلها، وهنا اشتد عليها هذا الداء، فضاعفت عدد المرات التي تغتسل فيه، وحدث يوما ما أنها شاهدت في الطريق كلبا يقضي حاجته على الرصيف؛

فهيئ لها فورا أن ما تركه الكلاب على الرصيف لوث كل عضو من أعضاء جسمها، وانتشر فوق بدنها وفي شعرها. وكان هذا شعورا مزعجا مخيفا، فاشتدت تلك النزعة القهرية، واضطرتها إلى زيادة مرات الاغتسال أضعافا وأضعافا. ولم تستطع ذاكرتها أن تفلت من فكرة الأقدار لحظة واحدة.

ويصعب على من لم يبتل بهذا الداء الخبيث، أن يدرك مدى الاضطراب والألم والذعر الذي يتسبب عن هذا الشعور. من المعلوم أن الإنسان السليم إذا دخل حظيرة مكتظة بالدجاج، وقف هناك عدة ساعات، قد يحس عند خروجه منها، أن الحشرات تزحف في كل مكان في جسمه. ولكنه سرعان ما يذهب إلى بيته ويغتسل حتى تزول الفكرة تماما، ولا تخطر بباله بعد ذلك.

بيد أن السيدة م لم تكن سليمة فقد استنفذت طاقتها العصبية، هبطت هذه الطاقة دون درجة ثمانين، أي أنها كانت في حقل النورستانيا واشتدت حساسيتها، وعجزت عن مقاومة شعورها.

ولم يكن سبب المرض شهوره بالنقص لعجز ساقها، أو لاعتبارات أخرى ترجع للطفولة كما توهم أطباؤها، أن السبب استنفاد قواها من كثرة العمل، مما أدى إلى شدة حساسيتها وتألمها عندها اندفع العمال لإصلاح الأنابيب. هذه الصدمة العصبية، وشدة استيائها، وهما لامتلاء بيتها بالأنقاض والأتربة، بعد أن بذلت جهدا كبيرا في تنظيفه، كل هذا تمكن من عقلها واستولى على تفكيرها. ومنذ ذلك الحين أخذت فكرة الأقذار

والشهور العنيف الذي كان يدفعها دفعا قهريا الاغتسال، تعاوداها تدريجيا وتلازماها إلى أن تمكن منها الداء.

أخيرا جاءت إلى «عيادة الجسم والعقل» للعلاج؛ فقيل لها أن سبب الداء، ما أصابها من التعب والإجهاد، وشرحت لها الحالة شرحا جيدا، ثم عولجت علاجا نفسانيا لتتغلب على شعور الخوف الذي كان يستولي عليها. وفي الوقت ذاته وصف لها دواء تتناوله لتقوية الخلايا العصبية، حتى ترتفع الطاقة شيئا فشيئا. وبارتفاع الطاقة يسهل عليها مقاومة ذلك الشعور، وكانت النتيجة أنه بعد مرور ثلاثة أسابيع أو أربعة، خفت حدة الدافع الذي كان يدفعها للاغتسال، كما نقص عدد مرات الاغتسال. وقد استمر العلاج على هذه الحالة، وكان كلما تقدم، خف الدافع، وقل عدد مرات الاغتسال، إلى أن شفيت تماما بعد أربعة أشهر.

الحاجز النفساني:

إنني على يقين من أن كل مشكل نفساني، أو اضطراب عقلي، لا يمكن أن يحدث إلا إذا سبقه مقدار معين من التعب والإجهاد، أي أنه عندما تهبط درجة الطاقة في الخلايا العصبية، تضطرب العواطف كلما صادف صاحبها مشاكل وحوادث أو صدمات، ويتمكن من نفسه داء الخوف. وسبب ذلك أن للطاقة مستوى أطلق عليه اسم «الحاجز النفساني»[١]، وهو ذلك السد الذي سبق الكلام عنه عندما وصفته «الرسائل»

---

(١) paychic threshohd

التي تصل إلى المخ من أعضاء الجسم (أو العكس)، فيعي بها صاحبها، فعندما تهبط الطاقة في الخلايا العصبية، يهبط السد، أي الحاجز النفساني، فتعلو هذه (الرسائل) فوقه وتصل إلى العقل الواعي. وتكون هذه «الرسائل» عند هبوط الطاقة أوسع نطاقا وأشد قوة منها عند ارتفاع الطاقة. أي أن (الرسائل) تفيض بسرعة وبشدة، تختلفان باختلاف الطاقة في الخلايا العصبية.

هذا مبدأ مهم يجب ألا يغيب عن الذاكرة.

ولنتبع الآن الرسم حتى نفهم كيف تعلو (الرسائل) وتدخل العقل الواعي، يدل الخط الأعلى على مستوى الطاقة في الخلية. والرسائل (التي رمز إليها بالخط المنحني) ترتفع وتغطي هذا الخط أو مستوى الطاقة، ويتضح من الرسم أنه متى كانت الطاقة منخفضة، أي دون درجة ٦٠ مثلا، يصبح شعورك بالرسائل مزعجا، في حين أنك كنت لا تحس بها عندما كانت الطاقة في درجة ١٠٠ أو ما يقرب منها.

في هذه الرسم قلنا أن حقل «النورستانيا» يمتد من درجة ٨٠ إلى درجة ٦٠ أما دون هذه الدرجة فيكون المريض في نطاق مرض آخر يطلق عليه اسم (الملانخوليا).

حقل الملانخوليا:

لا يمكن أن يصاب إنسان بداء الملانخوليا دفعة واحدة، ولكن

المريض يصل إليها تدريجا، بعد أن يمر بخطوات النورستانيا، ويدخل حقلها بسرعة قلت أو كثرت، وتبدو عليه أعراضها، من تعب، وخوف، وقلق، وهم، وصداع، وأرق، وسوء هضم، وإمساك، وإسهال وغير ذلك، وهذا الهبوط التدريجي يصل إلى ما دون درجة ٦٠، وبذا يكون المرض على أبواب الملانخوليا، وقد أطلقوا عليه أحيانا اسم (حقل الانتحار) إذ أن من أهم أعراضه وخز الضمير أو تأنيب الذات، ثم أخيرا الميل إلى الانتحار.

وهنا يزداد فيض الرسائل واندفاعها إلى العقل الواعي، وتشتد حساسية المريض بكل ما يدور حوله، ويختلف التعبير الذي طرأ على عقل المريض ونفسيته في حقل الملانخوليا اختلافا كليا عنه في حقل النورستانيا.

فمن أعراض المريض بالملانخوليا أنه يبدو في الصباح حزينا، هابط العزم، مهموما، وقد تنقلب هذه الحالة قبل المساء إلى نوع من التخدير الوجداني. وأحيانا يختفي الانقباض قبل المساء، ويحل محله مرح وارتياح وشعور بالعافية والصحة. غير أن أعراض الصباح، لا أعراض المساء هي الأعراض الحقيقة للمريض.

وأول عرض من الأعراض التي تظهر على المريض عند انزلاقه من حقل النورستانيا إلى أبواب حقل الملانخوليا، عجزه عن الوصول إلى قرار حاسم في أي عمل من أعماله، مثل هذا المريض يذهب إلى مكتبه صباحا فيجد أمامه كومة من الرسائل والأوراق المهمة، التي يعلم أن الإجابة عنها والفصل فيما تتطلبه يحتاج إلى السرعة، ومع ذلك يهملها، لأنه عاجز عن

البت فيها. يجلس ساعات يفكر ويتأمل، ولكنه لا يستطيع أن يقرر شيئا حتى في أبسط المسائل، وتساوره الهموم فيفكر في مصير أسرته، وما قد يؤول إليه عمله، ولكنه معدوم الحيلة، لا يستطيع أن يفعل شيئا. يظل جالسا مكتوف اليدين إلى أن يتصدع عمله ويعجز عن أن يعول أسرته، ومع ذلك كله تبدو عليه علائم الصحة والقوة.

وقد يظل كذلك في حالة هم، وتفكير، وتردد، ستة شهور أو أكثر، قبل أن يتغلغل في أعماق الداء، فتظهر عليه بقية أعرض الملانخوليا من وساوس الشكوك واضطهاد الغير له. ومن أعراض هذا الداء أيضا العناد وصلابة الرأي؛ فالمريض يقاوم عنده كل اقتراح يقدم له، ويعارض كل رأي. وليست هذه الظاهرة نتيجة إرادة قوية، أو اعتزاز بالرأي، ولكنها من صفات المرض وطبيعته.

وسرعان ما يتعمق المريض في الداء فتصبح مخاوفه ذعرا؛ فإذا طرق أحدهم الباب هرع إلى ركن يختفي فيه بعيدا عن الأنظار، وخيل إليه أن رجال الشرطة يتتبعونه، أو أنه ارتكب جرما فظيعا، أو أن الجواسيس والعيون انبثت في كل مكان للبحث عنه، فلا يجد النوم إلى جفنيه سبيلا، ويفقد شهيته للأكل، ويعجز عن التفكير السليم، ويصبح الوسواس شغله الشاغل، ويصحب هذا الوسواس ويتخلله اعتقاده أنه غير مرغوب فيه من أفراد أسرته، وأنه عالة عليهم، وأنه لن تعود إليه صحته، وأنه لا بد أن يكون قد ارتكب أخطاء جسيمة لا تغتفر ضد الإنسانية، وأنه لا بد له من أن ينتحر.

ولعل الآلام العقلية والأوجاع النفسية التي يقاسيها المريض بالملانخوليا، أشدها يعرفه علماء الطب من الآلام والأوجاع، وما لم تشتد الرقابة على المريض، أطلق على نفسه الرصاص، أو قفز من النافذة، أو جز عنقه، أو شنق نفسه، أو ابتلع سما زعافا، وهو عرضة لارتكاب هذه، حتى بعد تقدمه في طريق الشفاء تقدما محسوسا، وبعد أن يكون قد أخفي عنه كل انقباض وكل شقاء نفساني، فخيل إلى الناظر إليه أن صحته عادت إليه تماما.

الهوس (nmuin) :

وإذا حيل بين المريض والانتحار، ولم يعالج علاجا يرفع من مستوى الطاقة العصبية فيه، هبط في النهاية إلى الحفل الذي دون الملانخوليا، وهو ما يسمونه حقل الهوس.

وداء الهوس هو الدرجة الرابعة في استنفاد الطاقة في الخلايا العصبية، وفيها يزداد فيض الرسائل التي تندفع إلى الحقل الواعي عن مثلا في حقل الملانخوليا، ومعنى هذا أن السد الذي تحدثنا عنه يتهشم، فلا يعود قادرا على حجز شيء من الرسائل الفياضة، فيعجز المريض تماما عن التفكير المنطقي المعقول، وتضطرب خيوط التفكير وتتفكك، وتنقض عليه الأفكار بسرعة البرق، فلا يستطيع أن يركز ذهنه في أحدها، بل يقفز من فكرة إلى فكرة، ومن موضوع إلى موضوع، بغير أن يكون ثمة أي اتصال بين هذه وتلك.

وهيهات أن يصاب المريض بداء الهوس بغتة أو مرة واحدة، ولكنه في جميع الأحوال يتدرج من حقل النورستانيا إلى حقل الملانخوليا ثم أخيرا إلى حقل الهوس.

ولما كان هذا التقسيم، أي وضع الهوس بعد حقل الملانخوليا يغاير الرأي في عالم الطب كل المغايرة، كان لزاما علي أن أبرر موقفي فورا ، وإن كان يحسن إرجاء ذلك إلى الفصول التالية. لقد اتخذ كل طبيب شهير من أطباء الأمراض العقلية الذين وضعوا مؤلفات في هذا الموضوع، خطة مناقضة لنظريتي تمام التناقض؛ فالجميع يزعمون أن حقل الهوس فوق حقل الملانخوليا لا تحته.

ولا يستثنى من ذلك إلا أحد أطباء الأمراض العقلية [١] الذائع الصيت في القرن التاسع عشر، قد أشار إشارة خفيفة إلى أن حقل الهوس بعد الملانخوليا. بيد أن سائر الأطباء بعده عدلوا عن رأيه، ووضعوا الهوس قبل الملانخوليا. ولست أدري كيف يتصور أحد أن يقلب هذا الوضع، بغير أن يكون مثله مثل من يضع المرض فوق الصحة.

وهناك دليل قوى يؤيد نظريتي وهو أن المريض المصاب بداء الهوس، عند تحوله نحو الشفاء يمر في طريقه أولا بحالة الملانخوليا، ثم بحلة النورستانيا، أي أنه يتبع الخطوات التي يتبعها المريض في انتقاله من النورستانيا إلى الملانخوليا إلى الهوس (فقط بالعكس).

---

[١] ciriyainger

يضاف إلى ذلك أن تقسيم الأطباء لا يتفق والأعراض التي تظهر في الحالات المختلفة في حقول الطاقة المنخفضة، أي التغيير التام الجلي من الشعور بالتعب والانقباض صباحا، إلى المرح والتهيج العقلي والانبساط مساءً. أليس هذا التغير الخارق للعادة، دليلا على ازدياد التعب؟ أما في نهاية النهار، فمن الواضح أن مستوى الطاقة في الخلايا العصبية أكثر انخفاضا منها في الصباح. ومما يدل على هذا الانخفاض: الإسراف في المرح والهياج، وكثرة الحركة. وهذا يجرنا إلى بحث مبدأ مهم، مررنا عليه مر الكرام في بدء هذا الفصل. وهذا المبدأ يعيننا على تفهم أثر التعب في الجهاز العصبي وفي العقلي خاصة، ولذا سنفرد له فصلا خاصا.

وحسبنا أن نقول هنا أن الهوس في رأيي دليل استناد القوى بدرجة تفوق مثلها في الملانخوليا. وإذا لم يسعف المريض بتخفيف وطأة التعب الذي يستولى عليه ، كانت نتيجته حتما هبوطه إلى أسفل الحقول وهو الحقل الخامس، أي الهذيان الناتج عن إنهاك القوى.

إنهاك القوى وانحلالها:

هنا يكون المريض في حالة غيبوبة وهذيان، لا يستطيع تحريك يديه، وقد يعجز عن تحريك جسمه، عقله في دوران ولف، وحديثه دمدمة متواصلة، يضطجع في فراشه عديم الحيلة، منهوك القوى، مستهلك الطاقة عن آخرها. ولما كان لا يستطيع أن يتناول طعامه، فإنه يغذى عن طريق الفم أو الوريد أو المستقيم. وإذا زاد هذا الانحلال فبلغ درجة معلومة، فقد

المريض الحياة.

أما إذا عولج علاجا صحيحا سار به في سبيل الشفاء، شوهد أنه يسلك طريقا واحدا منظما عائدا إلى الوراء تدريجيا من حالة الانحلال إلى حالة الهوس، ومن حقل الهوس إلى الملانخوليا، ومنها إلى النورستانيا، وأخيرا يخرج من حمل النورستانيا إلى الصحة العادية.

ومن هذا يتضح لنا بدليل قاطع لا يقبل الشك، أن المريض يصعد درجات السلم خطوة خطوة، متبعا عكس الطريق الذي سلكه عندما هبط هذه الدرجات.

وفي خلال هذا المبدأ العام الذي أحاول شرحه، قد تكون هناك مضاعفات عديدة؛ ففي ذلك الهبوط المحفوف بالخطر، قد يختل نظام الغدد، وقد يطرأ خلل أو اضطراب في الكلى، وقد تحدث مضاعفات في القلب. ولكن هذه متى كشف أمرها، عولجت في حينها، سواء أكانت أعراضها ثانوية أم نتيجة المرض بوجه عام، أي هبوط الطاقة في الخلايا العصبية.

فلنذكر:

(١) تظهر حالة التعب في الخلايا العصبية، في أعراض نفسية وبدنية معينة.

(٢) عندها تهبط الطاقة في الخلايا العصبية، تندفع «الرسائل» بشدة وعنف وتغطي «الحاجز النفسانى».

(٣) تترك لنا الطبيعة مجالا نعيش في حدوده، ونلعب، ونستريض، دون أن نتعرض لأذى أو يصيبنا اثر سيء بسبب هذه الأعمال.

(٤) إذا ما استنفدنا طاقة الخلايا العصبية فهبطت دون هذه الحدود، انتقلنا من حقل الصحة إلى حقل النورستانيا، وتعرضنا للأمراض العصبية.

(٥) وحقول الطاقة التي ينخفض مستواها عن حقل النورستانيا هي الملانخوليا والهوس والانحلال (أي إنهاك القوى) والهذيان على التوالي.

الفصل الرابع

التعب أساس الخوف

قد تكون متعبا وأنت لا تدري أنك متعب، ولا يخطر ببالك أو تحس أنك متعب، أو قد تحس أحيانا، وفي فترات قصيرة جدا، أنك متعب قليلا، ولكنك لا تعير ذلك اهتماما، لما يصحب التعب في أحوال كثيرة من الأعراض الأخرى المزعجة.

فقد تكون متعبا، وفي الوقت ذاته كثير الحركة، مرحا، يقظا. وقد لا يظهر تعبك في ميلك إلى النوم، ولكن في الأرق والمبالغة في المرح، والإسراف في الكلام، وحضور البديهة، واشتعال القريحة وسرعة الجواب. وقد يبدو التعب في تفوقك في المزاح، والإكثار من النكات النادرة التي تبرز فيها على أقرانك في الحفلات الساهرة، مما يجعل زوجتك (أو زوجك) تنظر إليك مبهوتة منذهلة، متسائلة كيف أن رجلا مثلا أصبح فارس الميدان بين المدعوين، وزينة الحفلة، وأنت ذلك الضيف المعتل عابس الوجه مصدع الرأس سريع الغضب، الذي يكاد يعجز كل صباح عن جر نفسه جرا من سريره.

التعب الذي نعنيه هنا نوع آخر من الشعور، لا يحس به صاحبه.

والشخص الذي يحس بالتعب ليس في حاجة إلى من ينصح له أن يلزم الراحة. غير أن المتعب من النساء والرجال الذين لا يعبأون ولا يدرون شيئا عما حل بأجسامهم، يعدون بالألوف في كل مكان، وهؤلاء أحوج الناس إلي إحاطة علمهم بذلك.

انظر إلى طفلك الصغير في عصر يوم من الأيام، بعد أن قضى معظم النهار في اللعب، وتأمل في زعيقه وصراخه وحدة طبعه، وتعمده إتلاف الأثاث وتكسير الأواني، والضرب بقدميه على الأرض. لا بد أنك تتساءل ماذا جرى لذاك الطفل الوديع الهادي، هل أصبح ذاهب العقل أو جانحا في حاجة إلى العلاج؟ ثم تحمله إلى فراشه بين ذراعيك، وهو يرفس ويصرخ بأعلى صوته أمام زائريك، الذين كنت تتوقع نيل إعجابهم بابنك الوديع، حسن التربية والخلق.

وقد تقضي الليل مهموما واجما، خوفا من أن يكون ابنك قد تغيرت طباعه أو أصيب بعلة من العلل، ولكن سرعان ما ينبلج الصباح حتى تعود إليه تلك الطباع الهادئة، فيلعب ويمرح ويمزح، وكأنه مخلوق آخر غير ذلك العفريت الذي عاقبته بالأمس.

وليس في هذا التغير الذي طرأ على شخصيته سر من الأسرار الغامضة. ما هذه الحالة سوى دليل على أثر التعب في المزاج، في مسلك صاحبه. كل ما حدث أن ابنك الصغير كان متعبا، وكل ما حدث منه لم يكن إلا أعراض التعب. وما حدث لابنك يحدث لك تماما، إذا ما أنهكت

قواك في عمل أو رياضة، أو أية ناحية من نواحي النشاط يستولي عليك القلق وسرعة الغضب، وسهولة التهيج، والفرق الوحيد بينك وبينه: كبر سنك والأعوام الطويلة التي قضيتها في المران على ضبط النفس، وحبس الدوافع الفطرية، ومنعها من الانفجار، مما يجنبك في أكثر الأحوال إتلاف الأثاث، ورفس الأرض بقدميك. أرجو على الأقل أن تكون كذلك.

ما ينذر بالتعب:

لقد خصصنا في الرسم السالف ٢٠ درجة من درجات الطاقة العصبية يتسنى للمرء أن يتصرف فيها دون أن يتسبب عن ذات أذى، طالما كان امرءًا سليما عاديا. وقد سمينا هذا الحيز من الدرجات العشرين «منطقة الصحة»، وقلنا إنك تستطيع أن تبذل هذا القدر من الطاقة في الخلايا العصبة، بغير أن تشكو ألما أو اضطرابا.

وإذا أردت أن تختبر صدق هذا القول، فما عليك إلا أن تقضي يومين وليلتين في العمل أو اللعب بغير توقف، ونتيجة ذلك أن حرارة جسمك في صباح اليوم الثالث تتناوبها الحرارة والبرودة، وتشعر بقشعريرة في جسمك. تتناول طعام الإفطار، فلا تذوق فيه ما اعتدت أن تذوقه من الشهية واللذة، وإذا سمعت جرس التليفون، قفزت من مكانك، وإذا طلبت منك زوجتك ثمن ما تبتاعه من الطعام كعادتها، أجبتها بعنف وحدة. وقد تحبس هذا الشعور وذاك، ولكن هذا لا ينفي وجوده.

ثم قد تجد نفسك على هذه الحالة من التوتر عندما تصل إلى

مكتبك، ويبدو هذا التوتر في الطريقة التي تعامل بها سكرتيرتك الأمينة؛ فبالرغم من كفايتها في العمل ونشاطها، فإنك تتحين الفرص لنقدها ولومها.

ولماذا؟

لأن الخلايا العصبية تعبة، شديدة الحساسية، لهذا تكون أنت كذلك تعبا، شديد الحساسية، ومعنى هذا أن جميع «الرسائل» التي تصل إلى المخ ومنه، تمر بالخلايا العصبية في غاية من السرعة والعنف والشدة. ولا شك أن كل تغيير في الخلية العصبية – مهما قلت درجته – يتبعه تغيير في نفسية صاحبها.

بيد أننا لم نستنفد الدرجات العشرين عن آخرها، ولا نزال في ذلك الحيز الذي سميناه «منطقة الصحة» أي أن النقص الذي طرأ في الطاقة العصبية لم يكن بالمقدار الذي لا يمكن تعويضه بالنوم ليلتين أو ثلاث ليال متوالية نوما هادئا عميقا، وتناولك طعاما شهيا مغذيا، واستمتاعك بنوع من أنواع الترفيه والتسلية. وحتى إذا كان التعب أشد مما ذكرنا، ولكنك لا تزال في نطاق الدرجات العشرين، فإنك تستطيع أن تستعيد ما فقدته، إذا ما قضيت أسبوعين بعيدا عن عملك في ضاحية أو أي مكان يلذ لك فضاء فترة من الراحة فيه. وقد تكون عصبي المزاج قبل هذه الفترة، ولكنك عند عودتك يكون قد زال عنك الصداع والدوخة، وتزداد شهيتك للأكل، و يبدو عليك الصبر والحلم، والحكم على الأشياء حكما صائبا.

بهذا تخرج الشياطين وتدخل الملائكة.

ذكر مرة احد مشاهير الأطباء الإيطاليين، ويدعى «موستو» في مؤلف وضعه في هذا الموضوع أن التعب يسلب المرء أنبل الصفات وأسماها، ويجرده من تلك الأخلاق التي تميز المتمدين من الهمجي. وقد عزز هذا القول دكتور «الفارز» مدير عيادة «مايو» (١) الشهيرة بقوله «إن المراكز العليا (٢) في الدماغ هي أول ما يتأثر من جراء العمل المضني، ومن الهموم، والأرق، وكل ما يتسبب عن التعب"

تعب الصباح:

الكثير من النساء (والرجال أيضا) يستيقظن صباحا متعبات، ضعيفات القوى، ولا يعرفن سبب ذلك، خصوصا أنهن كن قد استمتعن بقسط وافر من النوم، فيضطجعن في فراشهن، أو ينهضن منه في غاية من الصعوبة، ويشعرن بالألم في أجسامهن، ويظللن على هذه الحالة حتى الثالثة أو الرابعة مساء، وبعد ذلك ينشطن، ويشعرن بالتحسن، وعندما يأتي المساء يكن على استعداد المرح والسرور و«الفرفشة» بل يسعين إلى ضروب التسلية ونيل أوفر قسط منها، ويرفضن العودة إلى بيوتهن في ساعة مبكرة، ويبدو عليهن أقصى ما يبدو على الإنسان عادة من دلائل الابتهاج والتنعم بأطايب الحياة.

---

(١) Dr.Walter C.Alvarez of the Mayo Clinic

(٢) المراكز العليا في الدماغ هي التي تدير تفكير الإنسان ومنطقته وحكمه على الأشياء وهى قشرة المخ (cortex) على الأخص .

ويعجب أزواج هؤلاء النساء لمسلكهن، ولا يخطر ببال أحدهم أن زوجته مريضة بسبب التعب، وأن ما تبدو عليه كل صباح دليل على هذه الحالة، وأن الإغماء، والميوعة، والإسهال، والصداع، و الإمساك، وغيرها مهما تشكو منه الزوجة كلها أعراض التعب، كما أن ذلك المرح الزائف، أو تلك العافية الكاذبة التي تظهر عليها في أثناء الليالي الساهرة، أيضا عرض من أعراض التعب التي تخدع الطبيب أحيانا فيعجز عن تفسيرها.

أما إذا كان الطبيب ملما بهذه الأعراض، فإنه يبني علاجه على أساس ما يبدو عليها في الصباح، فيصف لها الراحة والتزام سريرها، والاستحمام بالماء الساخن حتى ينال جسمها قسطا من الاسترخاء والارتياح، ويلزم أن تكون درجة الحمام ١٠٠ بميزان فهرنهيت (٣٧,٧ سنتيغراد)، وأن تبقى في حوض الحمام ساعة كاملة كل دفعة، تضع في خلالها كيسا من الجليد تحت رأسها، إذ يساعد هذا على خروج الدم من الشرايين الكبيرة إلى الأوعية الدموية الصغيرة، وبذلك تسترخي عضلات الجسم وتشعر صاحبه بالارتياح.

وينبغي أن تتناول المريضة الطعام مرة كل ساعة: لبنا وعصير برتقال وغير ذاك من ألوان الطعام التي تشتهيها، والغرض من هذا العلاج إعادة بناء ما هدم من الطاقة. ومن المعلوم أن مثل هؤلاء المرضى لا ينامون عادة نوما عميقا، والشخص الذي لا ينام نوما هادئا عميقا، يستنفد قواه.

والطبيب عادة لا يفهم هذا النوع من التعب، وما لم يكن ملما بمبدأ

تخدر الخلايا العصبية بسبب التعب طويل الأمد، فإنه كزوج المرأة سالفة الذكر، يخدعه المرح الزائف والعافية الكاذبة، التي تبدو على المريضة في المساء.

مخدر الخلايا العصبية:

ربما رأيت مرة جوادا يتألم قليلا من جرح في كتفه بسبب السرج المشدود على ظهره ، عندما يوضع السرج على ظهره يتقهقر وتتقلص عضلاته ما يدل دلالة واضحة على أنه يتألم. وبعد أن شد السرج، واحتك بكتفه نحو نصف ساعة، لم يعد الجواد يحس بالألم. ويظل يعمل طول النهار، رغم الجرح واحتكاكه بالسرج، وكان كتفه على ما يرام.

بيد أنك إذا حللت أربطة السرج وأخذته إلى الإسطبل، وبعد نصف ساعة مسست كتفه، تراجع إلى الوراء وحاول منعك من مسه. لقد عاد إليه الألم وفي حالة أشد، وفي الصباح التالي لا يزال يشعر بالألم، بعد أن استراح كل الليل. وبكل صعوبة تشد السرج إلى ظهره، ولكنه بعد قليل يزول عنه الألم.

فماذا حدث؟ الذي حدث أن احتكاك السرج بالجرح أحدث تخديرا في أطراف الأعصاب التي تمتد إلى الجرح، واستمر هذا التخدير كان الاحتكاك باقيا. وسرعان ما يحل السرج ويبطل الاحتكاك حتى يعود الألم. إن شفاء هذا الجرح يستلزم ليالي وأياما من الراحة، وفي خلال الراحة يأخذ الجرح في الاندمال، ولكن الألم في هذه الفترة يكون أشد منه في خلال

احتكاكه بالسرج وقت العمل.

وهذا عين ما يحدث في أطرف أعصابك عندما تحس بتعب مستطيل، فتخدر تخديرا، وتفقد معنى التعب ولا تعود تحس بالأعراض التي كانت تبدو عليك صباحا، فبدلا من الصداع، وعجزك عن جر نفسك جرا من فراشك، والشعور بالانقباض والوجوم، تحس بالابتهاج والرغبة في التسلية والمرح والمغامرة في سبيل هذا وذاك. وآخر ما تريد عمله أن تعود إلى بيتك وتأوي إلى فراشك.

هذه حالة المرأة التي وصفنا بالضبط، ظهرت عليها أعراض الاضطراب من جميع الأنواع صباحا، فاستدعت الطبيب بالتليفون، فأخذ الطبيب كالمعتاد يفحص القلب والرئتين والكبد والمخ، ويحلل الدم والبول وغير ذاك، بغير أن يجد في المريضة شيئا عضويا أو كيماويا يشتم منه أية صلة بأعراض المرض (ولنذكر أنه لا سبيل إلى معرفة مستوى الطاقة في الخلايا العصبية إلا عن طريق الأعراض البدنية والنفسية، وهذه يجب فهمها على أساس علاقتها باستنفاد الطاقة).

وبناء على هذا الفحص يطلب الطبيب أن يرى زوج المريضة، ويبلغه ذلك الخبر الذي نزل عادة كالصاعقة على الآذان، وهو أن الزوجة مصابة بمرض نفساني، ولكنه عادة يبلغه الخبر في العبارات الآتية: (لا يوجد في زوجتك أي نوع من أنواع المرض سوى الوهم. وقد فحصتها جيدا، فوجدت أن حالتها العضوية والكيميائية على ما يرام، وما كل هذه

الأوجاع أو الآلام سوى أوهام، وما عليها إلا نسيانها)

فإذا طلب الزوج من الطبيب أن ينصح إليه ماذا يفعل في هذه الحالة قال: (إنك متساهل معها فوق اللازم، وتدللها تدليلا يؤدي بها إلى هذه الحالة العصبية. ينبغي أن تكون معاملتك لها أكثر حزما وأن تأخذها بشيء من الشدة. وما هذه الأعراض وسيلة تتوصل بها إلى مبالغتك في العطف عليها، وشدة اهتمامك بها؛ فإياك أن تشجعها على ذلك أو أن تنيلها ما تريد).

ومن ذلك الحين، تزداد حياة المريضة سوءا؛ فكلما أحست الصداع أو الإغماء كل صباح، ينصح إليها زوجها أن تنمي هذه الأشياء لأنها مجرد أوهام. ويقول لها بلهجة جافة (كفاك هذه الألاعيب، تستطيعين نسيان الآلام إذا أردت)، وليس معنى هذا أن الزوج يريد أن يقسو عليها حقيقة، وإنما يعتقد أن هذه الأعراض ما هي إلا آلام مصطنعة ومجرد تمثيل. وبهذا المسلك الذي يسلكه زوجها يزداد مرضها، وتسوء حياتها. إن هذه المرأة لا تسعى إلى العطف – كما قيل لزوجها – ولكنها في حاجة ماسة إلى أن يفهمها الذين يحتكون بها، وفي حاجة ماسة إلى نصيحة عملية علمية من طبيب نابه حاذق في علاج هذا النوع من المرض. وليس ثمة من ريب أنها تعلم جيدا أنها مريضة لأنها تحس بالمرض، هي في حاجة إلى من يعينها على استعادة ما استنفد من طاقتها، والتغلب على اضطرابها البدني والعقلي المتسببين عن التعب، وهي في حالة لا تهضم فيها طعاما، ولا تشعر برغبة في تناوله، وأن ما تأكله لا يكفي عصفورا كما يقولون، ولذا ينقص وزنها،

وتنقص طاقتها. وقد تصاب بفقر الدم، ويتضاعف عندها الأرق والخوف والانقباض، ويضطرب ميزان البناء والهدم في خلايا الجسم (متابولزم)، ويزداد الإسهال والإمساك والصداع يوما بعد يوم.

مثل هذه المرأة تراها في ألوف الأسر، هي المريضة المزمنة التي تعيش عالة على ذويها، عالة على نفسها وزوجها وبنيها وبناتها، ولأنها لا تستطيع أن تترك بمفردها، لا بد وجود أحد من أهلها معها ليعتني بها وفي بلاد كأميركا، يكلف المرضى (من هذا النوع) البلاد ملايين من الريالات سنويا: أتعاب أطباء، وأجور مستشفيات ومصحات، وأثمان أدوية وعقاقير، علاوة على ما يتسبب من وجودهم من اضطراب في الحياة المنزلية وخسارة في الإنتاج القومي.

ولكن ليست هذه نهاية القصة.

إن كل من يبلغ هذه الحالة من استنفاد الطاقة، وهذا القدر من التعب يكون على استعداد للإصابة بتلك العلة النفسية – الخوف، فكل هزة أو حادثة فجائية كافية لأن يتسبب عنها وسواس، أو خوف، وينمو هذا الوسواس بسرعة فائقة الوصف، هيأ لها الخوف واستنفاد الطاقة من التربة الخصيبة، و يغلب على هؤلاء المرضى من جراء التعب أن يتسلط عليهم الخوف من القلب، ويقضون سنوات تحت تأثير ذلك الشعور الذي يتأتى عن ضربات القلب السريعة واعتقادهم اعتقادا راسخا أن سقوطهم صرعى بداء القلب في أية لحظة أمر لا مفر منه. وإذا ما أحسوا بثقل عقب

تناول الطعام أو صعوبة في الهضم، كان ذلك كافيا لتسرب عدد لا يحصى من المخاوف حول القناة المعوية الهضمية، مثال الخوف من السرطان أو القرح المعدية، أو وجود حصى في الكليتين، أو الزائدة الدودية، وسائر الأشباح التي تبدو في ضباب الخوف.

وقد يقرأ هؤلاء المرضى مقالا في صحيفة أو مجلة، فيتمكن من أذهانهم ويتسلط على تفكيرهم، ونظرا إلى حالة التعب والإجهاد التي استولت عليهم، يبذلون جهدا وجدانيا كبيرا، وهنا يدب الخوف في نفوسهم، وكل منبه يمر بخواطرهم يصحبه لون من ألوان الألم، في حين أن هذه المنبهات عند الرجل السليم تمر فلا يحس بها.

من يكون عرضة لهذا المرض؟

الجميع بلا استثناء...

كل من يكون عرضة للتعب، يكون عرضة لآثاره. فلا متانة الخلق، ولا قوة الإرادة، ولا النبل، ولا حب الغير، تستطيع إنقاذك من الطابع الذي يلصق من استولى عليه التعب والإجهاد، وإليك حالات يبتدئ فيها عنصر الخوف. كتبت المريضة تقول:

«منذ ١٩ عاما أصبت بذات الرئة، والحمى، وولدت طفلا، كل ذلك في شهر واحد، وقد سمعت بأذني الطبيب يقول لأفراد أسرتي أنني لن أعيش لأرى المولود، وقد كان هذا التصريح سببا في إزعاجى إلى أقصى

حد، حتى أنني بذلت جهدا جبارا في التدليل على خطأ الطبيب. و بعد الولادة مباشرة هبطت قوتي هبوطا تاما وانحلت أعصابي، ومنذ ذاك الحين (منذ ١٩ سنة) إلى الآن أحس بضربات قلبي العنيفة تهز كل عضو في جسمي، وعلى الأخص رأسي. وفي خلال الليل يخيل إلى أنني لن أعيش حتى أرى الصباح، ومع ذلك فكل فحص طبي جاء دليلا على سلامتي من كل مرض عضوي.

وليست هذه الأشياء التي أحس بها وهمية، وإنما: هي واقعية تملأ كل جسمي بلا انقطاع. وقد حاربت الجنون والانتحار كل هذه السنوات التسع عشرة، بما تحمله من آلام الجسم والعقل. لقد زرت الأخصائيين في أمراض الأعصاب وأمراض المخ، وجميعهم لم يبدوا لي سوى نصيحة واحدة وهي «عودي إلى بيتك وانسي كل هذه الآلام» لقد جربت نصائحهم، وربيت أولادي، ولا يشك من يراني أنني سليمة من المرض، ولكن الواقع أنني في خلال هذا الزمن الطويل لا أعد نفسي حية أرزق».

وكتبت امرأة في الخامسة والعشرين من عمرها تقول:

«منذ عشر سنوات مضت بدأ يستولي علي شعور الخوف، وكان ذلك عقب إصابة بالحمى، وإجهادي في إعداد امتحانات مدرسية. وكانت مخاوفي في بادئ الأمر تتعلق بيدي ومعدتي، فكنت أخاف أن ألعب الورق، أو آكل في الأماكن العامة خوفا من أن ترتعش يدي. وتجنبت أن ألتحق بعمل من الأعمال خشية السبب عينه. وكانت المعدة مضطربة باستمرار،

ولذا كنت أصاب بسوء الهضم والألم. وقد كشف عنى بالأشعة، وتعرضت لجميع ألوان الفحص الطبي، ولجأت إلى شتى أنواع التغذية، ومع ذلك لم تجد هذه نفعا. وبعد زواجي منذ ست سنوات تضاعف الخوف وزاد شدة؛ فخفت أن أركب سيارة عمومية أو قطارا، وخفت أن أسير مسافة قصيرة بعيدة عن بيتنا، أو أن أعبر قنطرة، أو أن أقف فوق مكان مرتفع. كنت أمتنع عن أن أفعل شيئا من هذا خشية أن أفضح أمام الجمهور. وكان شر ما أخافه الجنون، فقد كنت أحس بطوالعه. وفوق هذا فقد كنت أشعر بتجردي عن الحقيقة والواقع، وعزلتي عن العالم الذي أعيش فيه. ونصح لي أخيرا طبيب أن أنجب طفلا، فعملت بنصيحته، ولكن الخوف الذي حملته معي إلى المستشفى كان أشد ألما من الوضع.

ولما عدت إلى منزلي من المستشفى بالمولود، لم أستطع البقاء معه منفردة دقيقة واحدة، نظرا لشدة شعوري وخوفي من أن أسبب للطفل أذى. ولم أستطع تحميمه ما لم يكن أحد بجانبي، فقد كانت ترتعد فرائصي خوفا أن يغرق مني في الحمام...»

وهذه رسالة من شاب ظل يشكو الصداع منذ عامين:

"حدث منذ عامين أن المصلحة التي كنت موظفا بها كانت تعد تقريرا للحكومة المركزية في واشنطون، وكان الوقت المحدد لهذا التقرير قصيرا جدا، فاشتغلنا بغير توقف ثلاثة أيام وليلتين. وكان العمل شاقا دقيقا ومضنيا. وفي الليلة التي تم فيها التقرير أردت أن أروح عن نفسي،

فجلست مع بعض أصدقائي إلى مائدة البردج، وفجأة وبدون سابق إنذار شعرت باضطراب عنيف في ذهني لم يسبق لي عهد به، وأحسست أن قمة رأسي طارت بعيدا عني، وأن معدتي شدت إلى عقدة فوقها.. وبعد أن اتصلت بأحد الأطباء، تحسنت نوعا ما ولكني ضربت معه موعدا لليوم التالي، وبعد أن فحصني أخبرني أن بنيتي سليمة، وكل ما هناك أنني مجهد القوى العصبية. ومنذ ذلك الحين أصبحت حياتي كلها آلام وأوجاع مستمرة، والألم في رأسي لا ينقطع لحظة واحدة، إذ أشعر بآلة من الحديد دائمة الدوران تحفر في داخله. ولقد استشرت عدة أطباء، وزرت عيادة شهيرة، فقيل لي أن ذلك نتيجة جهود عصبي وأن شفائي في يدي، وكنت أعتقد أن شخصا مثلي قوي الإرادة يستطيع حتما التغلب على هذا الشعور، إذ أن الاستسلام له دليل ضعف الإرادة. ولكني وجدت أن لا حيلة لي على إيقاف الألم، وحينما استأصلت اللوزتين شعرت بشيء من الارتياح، لأن ألما أنساني الألم...»

وهذه قصة ممرضة حاذقة، كانت تفاخر بأن أطباء المستشفى يكلون إليها أشد الحالات خطورة وتعقد، ولم تع إطلاقا أنها كانت متعبة ولكنها ذهبت يوما ما في رحلة مع بعض صديقاتها لتسلق جبل يدعي جبل هود، وهذا وصف حالتها بقلمها: «وما أن وصلنا قمة الجبل استولى علي شعور مزعج، أحسست بأني لا شك مائتة، كان قلبي نبض بشدة فائقة، وخارت ساقاي حتى أنني لم أقو على السير ولا على الوقوف، ولم أدر كيف جاءوا بي إلى الجبل. وبعد ذلك امتنعت عن العمل مدة أربعة شهور أو خمسة، ولم أستطع حتى أن أجر قدمي جرا، وكان مجرد رفع ذراعي يجهد من قوتي،

وبعد ذلك تحسنت قليلا وتمكنت من العودة إلى عملي، ولكني لم أستطع التخلص من خوفي من خفقان القلب، فعشت في فزع دائم من الإصابة بنوبة قلبية، فكنت أعود إلى غرفتي بمجرد أن ينتهي عملي، وكنت أخاف الخروج مع صديقاتي اللاتي اعتدت الخروج معهن، وأخاف من أن أظهر في محل عمومي، فأصاب بنوبة قلبية، ويفتضح أمري أمام الجمهور»

وكتبت سيدة أخرى تقول:

"أنا في الثامنة والثلاثين من عمري، وقد تزوجت منذ١٧ عاما، وفي السنة الأولى من زواجها أصيب زوجى بإجهاد عصبي أقعده عن العمل، وقد أخذ حديثا يسير في طريقه إلى الشفاء، وكان لزاما علي أن أستمر في عملي كمدرسة، وكانت كل حياتي سلسلة متواصلة من المكافحة، والاستدانة، والمرض، والشقاء. وقد قضيت سنوات ألجأ إلى الأطباء بغير جدوى. ومضت علي عدة سنوات كنت أشعر فيها بصداع في الرأس، وألم في العينين، وكأن يدا تضغط على زوري، ولا يغادرني الانقباض لحظة واحدة، ولا لذة لي قط في الحياة، وكثيرا ما كان يلوح لي أن القيام بعملي أمر مستحيل، وقد عجز الفحص الطبي عن الكشف عن أي مرض عضوي في، ولست وزوجي على اتفاق في العلاقات، ولكننا لا نوافق على الطلاق ولا على الفرقة. وفي اعتقادي أن السنوات الطوال التي قضيتها في الإجهاد والهم، كانت أشد مما يحتمله جهازي العصبي، ومن رأيى أنني إذا تحسنت بدنيا وعقليا، تحسنت حالتنا، وتوطدت العلاقة بيننا. أما من سبيل لإنقاذنا من هذا الشقاء؟»

وليست هذه رسائل جميعها من سيدات، وهذه ثلاث أولاها من كاتب أديب ذائع الصيت: «ابني البالغ عمره ٢٥ سنة، كالطفل ضيق الحيلة، فلا يستطيع أن يجد عملا، أو يكتسب دولارا، أو يؤدي أي عمل كان، يسهر أكثر ساعات الليل مكبا على المطالعة والكتابة وغيرهما، ويقضي معظم نهاره نائما، وهو حائز لدرجة بكالوريوس في الآداب بتفوق عظيم، وكان عضوا في إحدى الجمعيات الشهيرة التي لا يقبل فيها إلا أوائل الطلبة وأبرزهم في الحياة الجامعية. وفي الفترة بين نيله درجة بكالوريوس ودرجة الأستاذية، التحق بوظيفتين قضى في الأولى، وهي مؤسسة أدبية، ستة شهور، وفي الثانية وقد كانت في أحد البنوك ستة أسابيع. وفي أكتوبر الماضي ذهب إلى مدينة بلفي بإذن مني لاستشارة طبيب هناك، ولكن الطبيب لم يجد فيه ما يدعو للعلاج، وقد تحسن ذات يوم بعض الشيء، ولكن حالته الأولى عاودته بطريقة أشد. وفي الأيام الثلاثة الأخيرة في كل لحظة من نهاره نائما، وكان من العسير إيقاظه في كل من هذه الأيام الثلاثة، وكأنه كان في غيبوبة"

وهذه من رجل آخر:

«عمري ٤٩ سنة، وقد اشتغلت بمصلحة خفر السواحل للحكومة الأميركية لمدة ٢٣ سنة، بفرقة ج. وقد أصابني انحلال في قواى العصبية منذ ٥ سنوات مضت،كانت الحياة في خلالها عبئا ثقيلا لا يطاق، وأردت مرات عديدة أن أقضي على حياتي بيدي، ولكني في كل مرة كنت آمل في الشفاء والتغلب يوما ما على هذه الملانخوليا الشديدة الوطأة، فأستعيد

ما فقدته من لذة العيش. ويعتقد الضباط رؤسائى أنني كسول، لا أعنى بعملي، وهذا هو الواقع إذ أنني في كل لحظة من حياتي تعس، بائس، خائب الأمل، رغم ذلك فإنه لا يوجد فيّ أي مرض بدني» .

والرسالة التالية تقص الحكاية عينها:

«منذ ثلاث سنوات أصبت باضطراب عصبي لا يزال يضايقني أشد المضايقة، وقد استشرت عدة أطباء في عيادات مختلفة، فلم يجد أحد منهم ما يدل على مرض بدني أو عقلي في، وقد نصح لي أحد أطباء الأمراض العقلية أن أتنزه وأتعاطى الشراب وأعيش عيشة هنيئة ولا أعبأ بشيء في الوجود، ولكني لا أظن أن هذا علاج معقول لحالتي، وعمري ٣٨ سنة، ومن عادتي على الدوام الدأب على العمل، ولي مطمع في التقدم في الحياة. وأعمل الآن في شركة من شركات الزيت، حيث عهد إلي القيام بمباحث جيولوجية، وعلتي أنني عصبي المزاج لا أستطيع أن أركز فكري، وليس لي شهية للأكل وعندي إمساك مزمن، وفي بعض الأحيان لا أقوى على العمل من جراء التوتر وحدة المزاج، وليس في استطاعتي أن أستريح أو أنام طويلا، ولكن عند نهوضي أشعر في باديء الأمر بالراحة، وبعد ذلك بنحو ساعة أشهر بالدوخة وأحس أنني أسوأ حالا مني مساء بعد نهاية العمل"

وإذا تأملنا في هذه الرسائل جميعها، وجدنا أنه بالرغم من اختلافها في بعض النواحي، يجري فيها عمل مشترك وهو التعب. وما كلمات هؤلاء المرضى سوى دليل على أعراض هبوط الطاقة العصبية، مثل التعب صباحا

وتخدير الأعصاب بعد ذلك، والأرق، والصداع، وقلة الشهية للأكل، وسوء الهضم، والإمساك، والآلام الصدرية، والشعور بالاختناق والضغط على الزور، أما الأعراض النفسية فإنها: عدم القدرة على تركيز الذهن، والخوف، والقلق.

وما يلاحظ أن هؤلاء المرضى قد زاروا عيادات أشهر الأطباء في البلاد، وفحصوا في أحسن المعامل وأحدثها، فقيل لهم إن صحتهم على ما يرام ونصحوا أن يذهبوا لحالهم وينسوا كل شيء، وطبعا لا يمكن أن تكشف أشعة إكس عن التعب، ولكن التعب موجود حقيقة، وكل ما يظهر منه أعراضه. إن هؤلاء الرجال والنساء الذين قرأنا رسائلهم مرضى. وليس مرضهم وهما، إذ أن آلامهم حقيقية لا شك في وجودها، ولو أن أسبابها غامضة لم يستطع الأطباء الكشف عن منشيءها. إن أسهل الأشياء على من لا يكشف عن سر هذه الأمراض أن يقول لأصحابها أنها أوهام، وأن هذه الأعراض التي فيها المريض لا وجود لها في علم الحقيقة، أو أنها حيلة يلجأ إليها المريض لكسب العطف من الغير أو السيادة عليهم. وإذا قلنا إن هؤلاء معصويون[١] أي مصابون باضطراب عصبي، فإنا نقصد بهذا طبيا أنها تنشأ من حالة خاصة في الخلايا العصبية).

مثلي ومثلك:

ولا بأس من أن أكرر القول أن أولئك الذين يصابون بالتعب، ليسوا

---

(١) neurotic

قوما غرباء الأطوار كما يظن البعض. إنهم مواطنون أذكياء مثقفون مسئولون ذوو مطامع حميدة، وكان المعتقد منذ عهد ليس ببعيد أن الذين يقعون فريسة التعب يكونون عادة من الأغنياء الذين تكثر لديهم أوقات الفراغ، وكان مرض النورستانيا يوضع في مصاف أمراض الترف والنعيم، أي المرض الذي يصيب المرأة (أو الرجل) المثرية التي لا تعرف كيف تقضي ما لديها من الوقت، وكان الأطباء عادة ينصحون إلى مثل هذه المرأة أن تنجب طفلا، ظنا منهم أن الطفل يشغلها فلا تموت تركز فكرها في نفسها. وقد تبين من الرسائل السالفة أن أحد الأطباء تنصح المريضة بذلك، ولعمري كيف لم يسأل أولئك الأطباء أنفسهم إذا كانت المرأة المريضة تصلح أن تلد طفلا، أو أن وجود طفل في جسمها تسعة أشهر يحولها من مريضة إلى سليمة.

إن داء التعب لا ينحصر في الأغنياء المترفين، فقد دلت الإحصاءات على أن بين المال في المراكز الصناعية نسبة كبيرة من المصابين بداء النورستانيا، خصوصاً بين أولئك الذين لا تتطلب أعمالهم العمل المتواصل، فهؤلاء يشتغلون أياماً، ويبقون عاطلين أياماً، ونتج من ذلك أنهم يتعرضون للفقر والهم من خلال البطالة، ولكثرة الإجهاد والساعات الطوال والسهر وقت العمل، والأزمات الاقتصادية يتبعها عادة إصابات بالتعب والخوف وجميع الأزمات والكوارث القومية، كالحرب والفيضان والوباء والحريق كلها تنهك الطاقة العصبية في الأفراد. وكل عاطفة وجدانية منهكة للقوى، وكل انفعال مستنفذ للطاقة، وكل نوبة من نوبات الغضب مثلاً تضعف صاحبها، وكل صدمة فجائية أو خوف تخور قواك ويرتعش لها

جسمك أحيانا. تأمل في اللاعبين والجمهور في حفلة من حفلات كرة القدم، فبالرغم من المجهود البدني الذي يبذله اللاعبون لا يكاد اللعب ينتهي، حتى يمرحون ويلهون وكأنهم لم يبذلوا من طاقتهم شيئاً. أما المتفرجون فيعودون إلى منازلهم خائري القوي.. لماذا؟ لأن انفعالهم بلغ من الشدة أقصاها، واستمر كذلك زمناً طويلاً. وفي الواقع أنهم شاركوا اللاعبين في اللعب بأعصابهم ومما لا شك فيه أن التعب البدني أهون سبيلاً من التعب النفسي[1].

مصباح أحمر:

هذه الألوان من التعب نذير الخطر، كما أن المصباح الأحمر في الطريق نذير الخطر، يقول لك بعبارة صريحة "قف" فإذا تخطيت الضوء الأحمر، إذا واصلت العمل واستنفدت الطاقة من الخلايا العصبية إلى أن تهبط دون درجة ٨٠ في الرسم السالف، تعرض نفسك إلى خطر الإصابة بداء الخوف. ومتى دب الخوف في نفس صاحبه، هيهات أن تكون الراحة علاجاً له، وهيهات أن يكون تغيير المناظر أو الأزواج طريقاً للشفاء؛ فالسفر في رحلات بحرية حول الأرض لا يجدي نفعاً. وطالما كان الخوف هناك، استمر التعب واشتد، ومن المستحيل أن تعيد إلى الأعصاب ما فقدته من الطاقة، ومن المستحيل تغذيتها، طالما كان الخوف يعمل في ذهنك إن طرد الخوف في هذه الحالة، مثله مثل من يحاول خزن الماء في

---

(1) المترجم: يشير المؤلف هنا إلي مباريات الملاعب في أمريكا أو إنجلترا حيث عدد الحاضرين مائة ألف أو أكثر، وحيث يبلغ التهليل والهتاف والتصفيق والمراهنة معاً ضربا من الجنون، تحمساً وهياجاً

غربال.

فلنتذكر

- **يتسبب تعب الأعصاب من نقص طاقة الجهاز العصبي المركزي (أي المخ والحبل الشوكي) ومن آثاره الانقباض، الخوف، الفزع.**

- **القلق، وحدة المزاج، والشعور بالتعب صباحًا مع الميل للمرح مساء أو آخر النهار، هي أولى إنذارات التعب العصبي.**

- **كل خوف (عصبي) لا بد أن يكون أساسه التعب، ولا يمكن أن تصاب بداء الخوف ما لم يكن ذلك أثر الإجهاد العصبي (التعب).**

- **عندما تستنفد الطاقة في الخلايا العصبية فتهبط دون الدرجات العشرين العليا (انظر صفحة) في هذه اللحظة تكون على أهبة الإصابة بداء الخوف.**

الفصل الخامس

علاج الخوف

يتضح مما فصلناه في الفصل السابق عن الخلية والطاقة العصبية، أن التعب الذي ينتاب الأعصاب هو التربة الخصبة التي ينمو فيها الخوف ويترعرع، وأن الخوف وإن كان ظاهرة نفسية أو عقلية، فإن أساسه في الواقع جسماني بدني، وهذا الأساس هو التغير الذي يحدث في الخلايا العصبية.

وعندما يحدث هذا التغير وعندما يستنفد من الطاقة عشرون درجة أو أكثر، يهبط المستوى النفساني، وعندما يهبط المستوى تصل "الرسائل" التي تأخذ طريقها إلى المخ أو منه، إلى عقلك الواعي بشدة فائقة، وليست هذه الرسائل جسمانية أو منظورة، ولكنها كالتيار الكهربائي القوي الذي يخترق السلك دون أن تراه أو تلمسه، وما هي، وهي تخترق عقلك الواعي سوي إحساسات شديدة الوطأة لم يسبق لك عهد بها.

ولأن هذه الإحساسات محوطة بسحابة من الغموض والإبهام، فإنك تخافها، ومن المعلوم أن المرء لا يتوجس شراً من شيء ولا يتطرق إلى نفسه خوف، أشد مما يتطرق إلى نفسه من الغموض. ولعلك تدرك ذلك إذا

كنت من المولعين بقراءة الروايات الجاسوسية.

الخوف استجابة وجدانية مباشرة سريعة لتلك "الرسائل" أو الإحساسات الغريبة التي لا تدري ماهيتها ولا تستطيع تفسيرها. غير أن هذه الإحساسات، ككل شي آخر تحدث فعلاً، ولها زمانها ومكانها. فهي تنقض عليك وأنت في مكان معين، أو حينما تكون منهمكاً في عمل معين، ومعنى هذا، أنها تتلازم في ذهنك مع سلسلة من الخواطر، التي كانت تمر برأسك في اللحظة التي جاءت فيها هذه الإحساسات.

مثال ذلك، إن امرأة من موظفات أحد البنوك تأخذ خطاباً مصلحياً إلى البريد لتسجيله، وفي اللحظة التي يقدم لها عامل البريد القلم والسجل للتوقيع عليه، يفاجئها شعور غريب خاص، فتحس أولاً بحرارة في جسمها، ثم ببرودة ودوخة وضعف عام، وترتعش يدها بشدة، فتعجز عن أن تمسك القلم وتوقع باسمها على السجل. ينظر إليها عامل البريد مندهشاً، ويسألها: هل أنت مريضة؟ فتتمتم ببضع كلمات وتوقع بخط لا يقرأ، وتغادر مكتب البريد وجسمها لا يزال يرتعش. وعندما تخرج إلى الهواء الطلق تحس بقليل من التحسن، فتعود إلى البنك وتستأنف عملها.

ولكنها منذ ذلك الحين وقد تولد فيها ضرب غريب من ضروب الخوف، وهي أنها أصبحت تخشى التوقيع باسمها أمام غيرها، وكلما حاولت إجبار نفسها على التوقيع عادت إليها تلك الإحساسات الغريبة العنيفة، فيسقط القلم من يدها. ونظراً لاشتداد هذا الخوف الذي أصبح لا سلطة

لها عليه، استقالت من وظيفتها، يضاف إلى ذلك أنها أصبحت شديدة الحساسية من حيث ارتعاش يديها، شديدة الخوف من أن تفضح أمام غيرها، حتى أنها امتنعت امتناعا باتاً عن لعب الورق مع أصدقائها، كما امتنعت من أن تأكل أمام غيرها، خوفاً من عدم استقرار الشوكة والسكينة في يديها. وأصبحت تقضي ساعات في هم وتفكير، متسائلة عما يحل بها عند وفاة والديها، واضطرارها أن توقع على الأوراق الرسمية بعد أن تؤول التركة إليها.

هذا تاريخ واقعي لحالة يتبين فيها كيف تتلازم الأفكار، وترتبط بعضها ببعض، وتتجمع حول شعور بدني غريب غامض لا عهد للمريض به. وليس هناك ما يدعو لتحليل مثل هذا المريض تحليلا نفسانياً، فقد تبين من قصتها أنها كانت أصيبت منذ سنتين بحمى، تركتها واهية القوى نحو شهر من الزمن وبعد إبرائها من المرض. وقد قضت زمناً طويلاً تفكر واجمة في مصير عملها، فقد أشيع أن إدارة البنك تفكر في توفير بعض الموظفين، وأنها تخشى أن تكون بين هؤلاء، إذ أن أبغض الأشياء عندها أن تعيش عالة على أهلها. وقد اعترفت أنها من ذلك النوع من الناس الذي يحمل الهموم ويكثر من التفكير في المستقبل.

هذه صورة واضحة لذلك التعب العصبي، الذي أصاب هذه الفتاة قبل خروجها من البنك للذهاب إلى مكتب البريد فعند وقوفها أمام عامل البريد، كانت الخلية العصبية قد بدأت تتأثر بفعل التغير، الذي طرأ عليها من جراء التعب.

ولكنها لم تحس بهذا التغير، ولا توجد في الطب آلة للكشف عنه، كل ما هنالك أن الأعراض تدل على وجوده: الشعور بالتعب صباحاً – خوف لا حول ولا قوة للمنطق أو العقل على التخلص منه – هم وتفكير – حرقان في القلب – سوء هضم، وهي مع ذلك لم تع هذه الأعراض ولم تعرها اهتماما، فلم تبلغ من الشدة ما حدا بها إلى الالتجاء إلى طبيب، وعندما حدث لها ما حدث في مكتب البريد، أخذت تتساءل: لماذا هذا الشعور؟ ماذا أصابني؟ وليس للإجابة عن هذه الأسئلة من سبيل. وهنا الغموض، ومن الغموض يتولد الخوف. وهذا ما يقصد بهذا النوع من الخوف الذي يطلق عليه اسم الخوف العصبي[١] أو النفساني.

دائماً الخوف بعينه:

هب هذه الفتاة لم تذهب إلى مكتب البريد في تلك الساعة، وهبها بدلاً من ذلك ذهبت إلى حانوت البدال لشراء جانب من الشاي. وبينما تنتظر العامل يلف الشاي في كيس من الورق، تلاحظ أن يديه ليستا على ما يرام من النظافة، وفي تلك اللحظة تتناوبها البرودة والحرارة، وتغمرها نوبة من الدوخة والميوعة – كما سبق الوصف – وتنتفض يداها بعنف فيسقط الشاي من يدها، فتنحني إلى أسفل وتلتقطه في شيء من العناء، وتخرج إلى الهواء الطلق بعد أن تلاحظ أن أرضية الحانوت تفتقر إلى التنظيف.

---

(١) fear neuroses

منذ ذلك الحين تخاف كل شيء يبدو لها قذرا، أو في حاجة إلى التنظيف، ويشتد فيها الشعور تدريجياً، ويضيق عليها الخناق، حتى أنها لا تجرؤ على مس شيء مسه غيرها، أو أخذ شيء بعد سقوطه؛ فإذا سقط منديلها أو كيس نقودها من يدها، أحست بدافع شديد يدفعها إلى حرقه. هذه حالة من الحالات التي سبق فقلنا أنها داء "الميزوفوبيا" أو خوف الأقذار والجراثيم، ولكن منشأها مثل منشأ ذلك الخوف العصبي الذي كان يستولي عليها، كلما أخذت القلم للتوقيع باسمها.

ويتكرر هذا الشعور عندما تصعد إلى مكتب في الطابق التاسع والعشرين في إحدى ناطحات السحاب، لقضاء مهمة هناك. تسارع إلى أحد المصاعد وتزج بنفسها بين الجمهور، وما يكاد المصعد يأخذ في الارتفاع، حتى يسري في جسمها ذلك الشعور المخيف بعينه، فيخيل إليها أنها ستقع مغشياً عليها، أنها في مكان ضيق مكتظ بالناس (claustrophobia) فضلا عن خوفها من وجودها في مكان مرتفع، ويتبين من هذا أنه ذلك الخوف بعينه، وإن تشكل بأشكال عدة.

سيكولوجيا الخوف:

إن بين جسمك وعقلك صلة وثيقة القوى، ومن المبادئ المسلم بها أن كل عملية عقلية يصحبها عملية بدنية في المخ، وأن كل سلسلة من الأحاسيس والصور والأفكار التي تجول بخاطرك، تصحبها تغيرات في الخلية العصبية (nenrom) في المخ ينتج عنها شكل أو صورة خاصة.

وتميل هذه الأشكال أو الصور إلى البقاء والاستمرار، وقد أحسن العالم النفساني مورتون برنس في إطلاق اسم neuorogram عليها أي التخطيط العصبي، ومعنى هذا أنه عند وجود تغيرات بدنية سبق حدوثها، تصحب هذه التغيرات عين الصور والأفكار والأحاسيس التي كانت تلازمها عند حدوثها. وعلى أساس هذا المبدأ تشاد نظريات علم وظائف الأعضاء السيكولوجية، وعلم الأمراض النفسية.

وكل خبرة عقلية تترك وراءها أثراً في عمليات المخ، أي في الأعصاب المخية، وما هذا الأثر سوى سجل بدني للخبرة العقلية. وقد يختزن هذا السجل، وقد لا يختزن؛ ففي الحالة الأولى لا بد من توافر الشروط التي تتطلبها الذاكرة. والذاكرة لا تستيقظ إلا متى استعاد صاحبها تلك الخبرات العقلية، وأثيرت تلك السجلات البدنية في المخ.

ومن المعلوم أن لكل انفعال قوة دافعة شديدة الوطأة، تؤثر في الخبرات العقلية التي تتصل بها بالقوة التي تؤثر بها المطرقة في رأس المسمار والصورة العقلية التي تصحبها قوة الانفعال الدافعة، يصعب تكسيرها، ولذا يغلب بقاؤها وعدم زوالها.

مثال ذلك: أن العشاق الذين نقرأ عنهم في صفحات الخرافة أو التاريخ، يهز مشاعرهم قفاز الحبيب؛ فإما أن تطيب نفوسهم فرحاً، أو يموتون كمداً، تبعا لما يعيده ذلك القفاز إلى الذاكرة من الصور والأخيلة والأفكار؛ فهذا جان جاك روسو يجثو على ركبتيه باكيا منتحبا، عندما يقع

نظره على زهرة الريحان الزرقاء لأنها تثير في نفسه ذكريات الشباب، أو صوراً لأيام سعيدة مضت ولن تعود. وهذا كلب الصيد العجوز، فاقد البصر، يهب من مكانه أمام الموقد ويرهف السمع عندما يشتم رائحة البارود المنبعث من فوهة البندقية.

وأقوى الانفعالات وأشدها بطشاً الخوف، فإذا ما أصاب سلسلة من الصور العقلية، ثبت في ذهن صاحبها، وهيهات للزمن أو رحلة أو سياحة[1] أن تمحو آثارها. وقد تبقى الصورة كامنة زمناً طويلاً – بل سنوات – ولكن سرعان ما يحدث ما يعيد إلى الذاكرة تلك السلسلة من التغيرات البدنية والعقلية التي شكلت هذه الصورة حتى تهب من رقادها، وكأن مفتاحاً كهربائيا أدير، فانبثت الأنوار الساطعة من مصابيحها، وذلك لأن الأخيلة العقلية والأفكار والمخاوف المتصلة بها انتشرت أضواؤها في الأفق فأعمت عيني صاحبها.

هذه سيكولوجيا كل خوف عصبي، وكل وسواس، وكل عمل اضطراري عصبي، ومتى تمكنت هذه السيكولوجيا من صاحبها، فلا العقاقير ولا الحمامات المعدنية ولا الراحة والاستجمام، ولا أي علاج بدني آخر، يستطيع التغلب عليها أو كسر شوكتها، ولا يستطيع طبيب الأعصاب ولا المحلل النفساني أن يلجأ إلى الحجة والمنطق، فيحيلها بخاراً يطير في الجو، ولا سبيل إلى الحد من بطشها إلا بمزيج من الإيحاء والعقاقير

[1] وهو العلاج الذي كان يوصف للمريض بالنورستانيا إذا كان غنياً يستطيع القيام برحلة على إحدى البواخر إلى جهة نائية، وهو علاج يعد وحده عديم النفع الآن.

الطبية، إذ بهما ترتفع طاقة الخلية العصبية، وتنخفض سرعة تأثرها، وتتمكن من اختزان الطاقة الكافية، تعويضا لها عما استنفده منها المرض.

وينبغي أن نذكر أن للخلية العصبية جهازاً "كالفرملة" يدعى "الكبت"وهذا الجهاز لا بد من إصلاحه، وإلا فلا يرجى للمريض الشفاء. إن شفاء المريض من داء الخوف العصبي، يتطلب جهداً جباراً، ويجب أن يتناول الجسم والعقل معاً. ولما كان كل من الجسم والعقل خاضعاً لقانون طبيعي واحد، ولما كان كلاهما يعملان معاً وفي آن واحد، وجب أن يشمل العلاج كليهما وفي آن واحد. وعندما يقوم الطبيب بذلك، يستجمع قوى الطبيعة في علاجه، ويسخرها في بلوغ الهدف، ألا وهو شفاء المريض.

التغلب على الخوف:

لقد أبنت في فصل سابق شرحاً وتفصيلاً، نظرية الطاقة في الخلية العصبية، تلك النظرية التي يبدو أن أطباء الأمراض العقلية في جميع أنحاء العالم لم يعيروها اهتماما، ومع ذلك فإنني وزملائي الأطباء، قد اتخذناها في خلال أكثر من عشرين عاماً، أساسا للعلاج بنجاح عظيم، في (عيادة الجسم والعقل[1]) في نيويورك. وما الحالتان اللتان وصفتهما في مستهل هذا الفصل سوى مثالين لألوف أخرى من الحالات التي تماثلهما.

---

[1] عيادة عظيمة الشأن للدكتور كولز مؤلف الكتاب، وأعوانه من كبار الأطباء، ومرضاه يعدون بالألوف وكلهم من ذوي العلل النفسية – المترجم

إن الخوف يمكن التغلب عليه، بيد أن هذا لا يتم إلا بالوقوف على حالة الجسم وحالة العقل وعلاجهما معاً وفي وقت واحد. ولست أزعم أنني مكتشف هذه النظرية، إذ أن الفضل في ذلك يعود إلى أستاذي الكبير دكتور إدوارد كلوز أستاذ طب الأمراض العقلية بجامعة هارفرد، فقد كانت معرفة دكتور كولز بالأسرار الطبية، أعمق ما توصل إليه طبيب مثله وكلما عدت بالذاكرة إلى تلك السنوات الخالية، زدت يقيناً أنه كان أمهر أطباء الأمراض العقلية في زمنه، وبالرغم من أنه في العالم الآخر، فإنه لا يزال متقدماً على معاصريه بمائة سنة كاملة، لقد كان مديراً لمستشفى "مكلين "الشهير للأمراض العقلية، وفي خلال السنوات الطويلة التي زاول فيها عمله، اكتشف نظرية الطاقة في الخلية العصبية – التي سبق شرحها – والتي أصبحت منذ ذلك الحين نبراساً أستضئ به، أنا وزملائي الكثيرون من تلاميذه. وقد كان في خلال تلك الحقبة الطويلة من الزمن، يستعمل نوعاً من التحليل النفساني، في غاية من العمق والحيوية، قبل أن يكون هناك "فرويد"، وقبل أن يملأ "فرويد" العالم بضوضاء نظريته التي أقحم بواسطتها المسائل الجنسية في كل مرض عقلي تقريباً، ولكن رغم أن أستاذي دكتور كولز اكتشف هذه النظرية – التي لم أشك يوماً في أنها أسلم النظريات وأصحها – فإنه لم يتمكن من إيجاد وسيلة لتطبيقها على مرضاه. فقد كانت النظرية تشخيصاً لعلل بالغة، وأمراض عقلية عصبية، ولكن العلاج على ضوئها لم يكن ميسوراً.

ولما كنت أستقبل مرضاي "النورستانيين" في مستشفى "ماساتشوستس"، كنت أردد تلك النظرية، فلا أجد لها مثيلا في تشخيص

المرض، فقد كانت تنطبق تماما على الحالات الكثيرة التي كان المستشفى يزدحم بأصحابها، وكنت أشرح للمرضى النظرية، فيجدون فيها ما يتفق مع ما يحسون به، ومع ما يدله على تاريخ المرض في كل حالة من الحالات.

ولكنني كنت في ذلك الحين طبيباً ناشيءاً يقابلني مرضاي بعلامات الاستفهام. حسناً النظرية صحيحة سليمة، ولكن ما نفعها بغير طريقة للعلاج على أساسها، وما الذي يعود على أولئك المرضى البؤساء من متألم وخائف وموسوس ومشلول أحياناً، وما الذي يعود عليهم من الفائدة إذا اقتصرت المسألة على صحة التشخيص؟

ولما كنت موقناً بصحة النظرية، آليت على نفسي إلا أن أكتشف دواءً يؤثر في الخلية العصبية، فيحد من تهيجها ويرفع من مقدار الطاقة فيها، وفي الوقت عينه آليت على نفسي إلا أن أعمل على اكتشاف لون من ألوان الإيحاء العقلي، يهدم تلك السيكولوجيا السقيمة المريضة، ويبني على أنقاضها سيكولوجيا صحيحة سليمة.

وتصادف في ذلك الحين أن قدم إلى أميركا ذلك الطبيب النفساني الفرنسي الشهير "بييرجانيه" (pierre janet) وألقى بضع محاضرات على جمهرة من أطباء الأمراض العقلية، وقد جمعت هذه المحاضرات في كتاب عنوانه "أهم أعراض الهستريا"؛ فقرأت هذا الكتاب مثنى وثلاث وربا ع، وعدت إلى كل فصل من فصوله، وقرأته سطراً سطراً وعبارة عبارة مع أستاذي دكتور كولز. وكان قد ظهر في تلك الآونة أيضا، مؤلف آخر أثار

ضجة كبرى في عالم الطب العقلي، وعنوانه "العلاج النفساني للاضطرابات العصبية" لمؤلفه دكتور بول ديبواه (DR. Paul DuBois) الأستاذ بجامعة برن (سويسرا). وقد أنار هذان المؤلفان – فضلاً عن كتب العالم الفرنسي النفساني "شاركو"[١] من مستشفى "لاسال بترير"[٢] بباريس، وما أجريته من التجارب في علم النفس الحيواني في جامعة هارفرد – أنارت هذه كلها لي الطريق، في إيجاد نوع من الإيحاء العقلي، استخدمه في علاج مرضاي النورستانيين وإعادة تربيتهم من جديد، وقد كللت هذه الطريقة من الإيحاءات بنجاح باهر.

وقد كنت على يقين – وخالفني في ذلك شاركو، وجانيه، ودكتور جيمس بتنام (James Patnam) أستاذي في علم الأعصاب – على أن المعالج لا يستطيع أن يشفي المريض شفاء تاماً بالعلاج العقلي أو النفساني وحده، فقد يكون في وسع الطبيب النيرولوجي (طبيب الأعصاب) أن يساعد المريض، ولكنه لا يستطيع شفاءه، وعلى هذا الاعتقاد اتخذت عدتي للتوصل إلى شفاء المريض. وكان كل همي إيجاد دواء يؤثر في الخلايا العصبية في الوقت الذي يقوم فيه الطبيب النفساني بتقويم سيكولوجيا المريض، وقد ألجاني البحث في نهاية الأمر إلى أن التغلب على الخوف بجميع أعراضه يرتبط كل الارتباط بالتغلب على التعب المستولي على المريض.

---

(١) jenn martin Charcol

(٢) la salpetriere

وأخيراً وبعد تجارب عديدة طويلة المدى، اهتديت إلى تركيب (formula) كان له أثر قوي في الخلية العصبية بكيفية جعلت الإيحاء العقلي ميسوراً للمريض، فخفف من وطأة التهيج في الخلايا العصبية، ونتج من ذلك تهدئة الانفعالات، وشعر المريض بالطمأنينة، وحل السكون في عقله محل العنف. وقد واصلت استعمال هذا الدواء أكثر من عشرين عاماً، وهو أساس العلاج الذي استعملته في شفاء الألوف من مرضاي في "عيادة الجسم والعقل" في نيويورك. وما هذا الدواء سوى مسكن للخلايا العصبية، لا يكوّن المريض من تعاطيه عادة، وهو في متناول الأطباء في كل مكان[١].

كيفية العلاج:

يقابل المريض يومياً (عدا أيام الآحاد) لمدة خمس دقائق، في خلال فترة تتراوح بين ستة أسابيع وأربعة شهور، يعطى المريض في خلالها من هذا الدواء المسكن ما يكفي لتهدئة الخلايا العصبية وتمكينها من إعادة الطاقة إليها، ويشرح له في الوقت عينه، أنه أصيب بعلته النفسية في الآونة التي هبط فيها مستوى الطاقة في الخلايا العصبية، وأن الراحة والدواء سيساعدان في رفع هذا المستوى، ولكن العلة لن تزول رغم هذا، ما لم تتغير حالته النفسية، ويجب أن يفهم المريض أن أفكاره وما يدور بخاطره،

---

[١] وإنني علي استعداد تام أن أرسل كافة التعليمات الخاصة بهذا الدواء لكل من يطلبها من الأطباء – المؤلف.

تصطدم وشخصيته، وأن هذه الأفكار يغذيها خوفه مما يحس به؛ أي أن شطراً من عقله مصطدم بالشطر الآخر، ومهما تكن الأشياء التي يخيل إليه أنه يخافها، فإن ما يخافه في الواقع، هو ما يسري في جسمه من أحاسيس ومشاعر.

وكثيراً ما كنت أسائل نفسي إذا كان من المستطاع تبسيط العلاج، ووصف دواء يتعاطاه المريض فيشفى، بيد أنني وجدت ذلك من المحال، إذ لا بد من علاج نفسية (سيكولوجيا) المريض، وما يفكره المريض لا يقل أهمية عما يأكله، وما لم يغير طرق تفكيره وعادته في الأكل والنوم، فالشفاء ضرب من المستحيل.

وما ناله مرضاي على يدي من الشفاء لا يعزى إلى ثقة في، أو إيمان بي، أو عاطفة نحوي. إنما يعزى شفاؤهم إلى طريقة علمية من أساسها، يبدو أثرها في الجسم والعقل معا، وفي آن واحد. أما إذ كان المريض يتعود الثقة في النهاية، فإن ذلك يعود إلى ما يحس به من التحسن في فترة العلاج.

وليست إعادة تربية المريض، التي تسير جنباً إلى جنب الإيحاء وتقوية الجسم، عملية طويلة معقدة، فلا تشمل التغلغل في ماضيه، اللهم إلا من حيث تاريخ حياته في السنوات العشر السابقة للمرض، من حيث صحة والديه العقلية؛ فليس هناك ما يدعو إلى الوقوف على كل شاردة وواردة يمكن تسميتها (عصبية)، فالمخاوف كجماعة النحل، متى قتلت الملكة ولى سائر الجماعة الأدبار، والمهم أن تعرف الملكة.

يجب أن يعرف المريض أنه في الواقع لا يخاف قلبه، ولا يخاف ركوب القطار، وإنما يخاف أحاسيس، ويجب أن تشرح له هذه الأحاسيس، وأن يزاح الستار عما يعتريها من الغموض، ومن الخطر الموهوم المنسوب إليها.

وفي خلال الإيحاء العقلي الذي يقوم به الطبيب، بعد أن يتناول المريض الدواء المسكن ببضع دقائق، ينبغي أن يؤكد الطبيب للمريض النقطة السالفة، وهذه هي الطريقة التي ألجأ إليها: أطلب إلى المريض أن يستلقي مستريحا على ديوان، ثم اضغط باليد الواحدة على عصب المريض في مؤخر الرأس، وباليد الأخرى على الحجاب الحاجز، مكررا العبارة الآتية بكل وضوح وحزم: (أنت الآن مسترخ مستريح، فقد زال عنك كل توتر وجهاد، وذهب عنك كل خوف من الأحاسيس التي تسري في جسمك، إنك في تحسن مطرد، وتعيش في جو من العافية والطمأنينة، ويزداد جهازك العصبي قوة على قوة)

والأثر المباشر الذي يطرأ على المريض بعد تناول الدواء وسماع عبارات الإيحاء، هو أنه يستطيع الوقوف في وجه تلك الأحاسيس التي كانت تخيفه وتتغلب عليه، وسرعان ما يجدها أقل عنفا مما كانت، وأنه أصبح أقدر على مفارقتها، حتى تتضاعف ثقته في نفسه، ويزداد أمله في الشفاء، وتحل الطمأنينة محل الخوف، وتبدو آثارها في جسمه وعقله.

وهنا تأخذ فلسفة المريض ونظرته إلى الحياة في التغير. لقد كان يخيل إليه أن خوفه من الأماكن المغلقة يعزى إلى أنه مصاب بمرض، وأن هذا

المرض تشتد وطأته بسبب هذه الأماكن المغلقة، وأنه يحس على الدوام بعدم ارتياح إلى الأماكن الضيقة، وأنه سيكون عرضة للسخرية به في هذا المكان، وأنه سيقع مغشيا عليه وتحبس أنفاسه، وأنه مع تمادي المرض قد يقف قلبه عن الحركة فجأة. أو أنه يخشى أن تكون هذه الأحاسيس الدفاقة، دليلا على بداية الجنون، وأن دخول الأماكن الضيقة أو المتسعة الأرجاء، فقد تفقده رشده فجأة، فيصاب بجنون فتاك.

وطالما اعتقد المريض أن هذه الأحاسيس الدفاقة، عرض من أعراض الأمراض التي تصيب القلب، وأن القلب تزداد نبضاته، كلما دخل تلك الأماكن المغلقة أو الرحبة، فإن خوفه من هذه الأماكن وتوتره يصبحان في نظره قضية منطقية مسلما بها. ولكن المريض إذا أحيط عليه في هذه الحالة بأنه متعب، وأن أحاسيسه تشتد عنفا بسبب هذا التعب، وأن هذه الأحاسيس في ذاتها لا تأتي منها ضرر ما ولا بأس عليه منها، وأنه قد رسم خطورتها في ذهنه رسما وابتكرها ابتكارا، متى أحيط علمه بذلك أخذ يتفهم حقيقتها تدريجيا، وأخذ الخوف يزول عنه شيئا فشيئا.

وبناء على أمر الطبيب يغشى يوميا الأماكن الضيقة أو الواسعة أو المرتفعة أو المزدحمة بالناس كدور الملاهي والسينما، وبذلك يتحدى تلك الأحاسيس التي يخشاها، والتي يهرب من تلك الأماكن لأجلها. حينئذ يتسنى له أن يواجهها ويتفرس فيها، ويوحي إلى نفسه أنها مجرد شعور لا يؤذي، وليس معنى هذا زوال تلك الأحاسيس. إنها تعاود المريض من حين إلى حين، وكما تخف وطأتها تدريجا بفعل الدواء والراحة وأثرها في الخلايا

العصبية، وبذاك تتغير حالة المريض من العلة إلى الصحة. ومتى أخذ الشعور بالخوف واقتراب الخطر يزول رويدا رويدا يبدأ المريض في الشعور بأنه سيد نفسه، وأنه آخذ بزمام الموقف، وتفتح أمامه أبواب عالم غير العالم الذي كان يعرفه.

وهناك شطر آخر مهم من العلاج، وهو تدريب المريض على تصور أحاسيسه تصويرا «موضوعيا» واضحا، وذلك بسرد تاريخ حالته علنا، وترديد تاريخها ووقائعها المرة بعد المرة[1]، وهذه طريقة درج على اتباعها في (عيادة الجسم والعقل) حيث يقف المريض ويقص على جمهور من المرضى بلغ عدده ٢٠٠ إلى ٣٠٠ نفس قصته.

وباتباع هذا الشطر من العلاج، وعادة تربية المريض، تأخذ انفعالات المريض في الهبوط. وقبل أن يتم العلاج وقبل أن يغادر المريض العيادة بزمن طويل يكون قد ردد قصته طويلا، وسئمت نفسه ترديدها، وبيان الخبرات أو الأطوار والمراحل التي مرت بها أعراضها، بما في ذلك المراحل العنيفة المسرحية، كالفترات التي قضاها في مستشفيات الأمراض العقلية، ومحاولات الانتحار، وجميع الوقائع التي بدأ فيها تفكك الشخصية وازدواجها. ولا يلبث المريض أن يسرد هذه الوقائع، وكأنها غريبة عنه

---

[1] المترجم – مجتمع جميع مرضى المؤلف عصر كل خميس في عيادته ، ليستمعوا إلى حدبث منه أولا ومن سوء أحيانا من الأطباء وعلماء النفس، ثم يستمعون إلى عدد من المرضى يسردون قصص أمراضهم .

كحوادث تمثيلية عرضت على الشاشة البيضاء في الليلة السالفة.

وبذلك لم تعد هذه الوقائع جزءًا من المريض، لقد أصبحت مجرد حوادث قديمة علقت بالذاكرة، وهي حوادث لا تصحبها انفعالات شديدة الوطأة، ومعنى هذا أن المريض رجلا كان أو امرأة، قد تحرر نهائيا من ربقة الخوف.

وفي أثناء العلاج أخذ المريض بشعر بشهية للأكل، وأخذ وزنه في ازدياد، وزال عنه كابوس الأرق وسوء الهضم، كذلك قد انقشعت تلك القرح المعدية التي قضى سنوات طويلة في علاجها، واتباع نظام خاص للتغذية من أجلها، كما ينقشع الغمام والسحاب أمام شمس الصيف.

وتستطيع أن تقول بعد ذلك أن المريض قد (هضم) اضطراباته العقلية ومخاوفه، وتستطيع أن تستمع إليه وهو يتحدث عن المستقبل وعن ما رسمه من الخطط، وما هذه الثقة بالنفس، وهذا الاتزان، وهذا التأكد الذاتي، وغير ذلك مما تشاهده في المريض، كما كنت تشاهد ذعره وخوفه في غرفة الاستشارة في بدء العلاج – ما هذا سوى كل ما يحتاجه المريض للنجاح واستئناف الحياة العادية .

لنذكر

- الخوف داء بدني وعقلي معا، لذلك ينبغي أن يتناول العلاج الجسم والعقل كليهما.

- كل خوف عصبي أساسه تداعي الخواطر، ولإزالة المصاب نبغي هدم هذه الخواطر وبناءه من جديد.

- تفهم الخوف يقضي على ما يحوطه من الغموض والإبهام؛ فإذا أضيف إلى ذلك تجديد الطاقة في الخلايا العصبية، تمكن المريض من التغلب على الخوف.

الفصل السادس

سيكولوجيا الخوف

لا يمكنك التغلب على الخوف بمجرد تفهمك كيف نشأ الخوف. إن ذلك يكون عونا لك فقط، ولكن مجرد التفهم العقلي لا يمكن أن يمحو تداعي أفكار وخواطر نشأت تحت ضغط وجداني، واستجابة لأحاسيس بدنية غاية في الشدة، لا بد للمريض من العقاقير ووسائل الإيحاء التي تعينه على الوقوف في وجه الداء (الخوف)، والدوافع الاضطرارية، كلما وقفت له بالمرصاد، وحتى أوضح هذه النقطة المهامة التي لا بد منها للوقوف على طريقتي في العلاج، أترك الكلام لمريضين من مرضاي، حتى يقص كل قصته:

وهذه قصة السيدة (م) تسردها بكل بساطة، وفي لغة لا تفتقر إلى إقناع:

(كنت طفلة صغيرة في إحدى مدن أوروبا الوسطى، وكانت الحرب العالمية الأولى دائرة رحاها، وكانت المدينة واقعة على خط القتال، والجيوش الهاجمة تقذف بقنابلها فتنفجر في الشوارع والطرقات، والرصاص يتناثر من فوهات المدافع الرشاشة كالبرد. وكان الطعام نادر الوجود وأبي وأخي في الميدان، واستمرت الحرب تدور حولنا أربعة أعوام كاملة، أخليت

المدينة من سكانها في خلالها ثلاث مرات. وقد اعتدت على ممر الأيام رؤية المشاهد المروعة، وسماع الأصوات المزعجة، والمرور بجثث القتلى والجرحى مكدسة أمام الأبواب. وكثيرا ما كنت أصطف مع سواي من سكان المدينة ٤٨ ساعة، انتظارا لشراء الخبز، ثم أعود إلى المنزل مهشمة مثخنة بالجروح، لما كنا ألاقيه من الدفع والجذب من الجماهير الجائعة المتراصة المتزاحمة. ولما أن اكتسح القوقاز المدينة، بلغ الهلع منا مبلغا حدا بالعجائز من أهلينا أن يخبئونا نحن الفتيات في المداخن والأفران، ويكون هذه بطبقة كثيفة من الجير، ما عدا بعض ثقوب تستطيع التنفس منها، خشية من أن تغير علينا الجنود فتفتك بنا. وما أن وضعت الحرب أوزارها حتى اندلعت الثورة، فكانت الحالة أشد سوءا من الحرب. وقد عاد أبي من الميدان، وحدث ذات ليلة أن سطا على المنزل خمسة جنود مسلحون بالحراب، وعندئذ سمعت أبي يستغيث، فأيقنت أنهم يقتلونه، ولكني وجدت أمامي فجأة جنديا يصوب حربته إلى عنقي مهددا إياي والأطفال بالقتل، إذا لم أدله على ما لدينا من المال. فما كان مني إلا أن أذعنت له ودللته على القليل الذي كان لدينا من الذهب، ولكنه كان كل ما تبقى لنا مما ملكت يدانا، وحدث مرة أخرى أن سطا عليّ جندي ثمل، فاستغثت حتى أنقذني منه بعض الضباط.

ومع ذلك لم تؤثر في هذه الحوادث، فقد كنت صلبة العود، قوية البدن، فضلا عن أنني كنت بطبيعتي مرحة، مولعة بالضحك والمزاح، قليلة الاكتراث بالحوادث. ولما أن بلغت السابعة عشرة من عمري، أخذني عمي إلى أميركا، وهناك واصلت العمل بجد حتى أعول نفسي وأمد أهلي في

أوروبا بالنقود، حيث كان الجوع والحرمان والعوز ضاربا أطنابها، والتحقت بمدرسة ليلية لتلقي مبادئ اللغة الإنجليزية. وفي الثانية والعشرين تزوجت وكنا سعيدين في حياتنا الزوجية، لولا أن زوجي أصابه مرض بعد الزواج بستة أسابيع، أقعده عن العمل فاضطررت إلى الإنفاق على البيت عامين كاملين من عرق جبيني.

بعد ذلك شعرت أنني أحمل جنينا، فضاعفت جهدي في العمل حتى أوفر ما يلزم للمستشفى انتظارا لليوم الموعود. وكان ذلك اليوم مؤلما منهكا، إذ كانت الولادة شديدة العسر، قضيت فيها خمسا وستين ساعة، حتى أيقن الطبيب أنني لا محالة مقضي عليها، وعلى المولود كذلك، وقد أراد الله برحمته أن أتجاوز هذه الأزمة فخرجت من المستشفى بعد عشرة أيام، وقد صحبتني إلى البيت إحدى جاراتي، إذ كان زوجي في محل عمله.

ولما كنت على الدوام متدينة، فقد تقدمت إلى النافذة وتطلعت إلى السماء، ورفعت يدي إلى الخالق، شاكرة عنايته وحفظه على المولود وعليّ. وفي تلك اللحظة انقضت علي بسرعة البرق نوبة من الخوف غاية في الشدة فيخيل إلي أن ذلك الجندي بحربته ماثل أمامي، يريد قتلي وطفلي، بل ظننت أنه قتل الطفل فعلا، فأسرعت إليه وأمسكت به، وحملته بين ذراعي، وقد كان نائما فهززته حتى أخذ في الصراخ، ومع ذلك فقد ظل الخوف يزعجني، وغم تأكدي من عدم وجود الجندي، فهرعت إلى التليفون وطلبت إلى زوجي الحضور خشية أن يقتل الطفل أحد، وقد حضر فعلا واصطحب طبيبا معه، فطمأننا الطبيب وقال أنه لا بأس بي وأن سبب هذه

الظاهرة عسر الولادة، وأنها تزول بعد ستة أسابيع، ولكنها لم تزل.

وقد زادت الحالة سوءا، إذ كان يخيل إلي أن الجندي وحربته مختبئا تحت السرير أو في المرحاض، بالرغم من يقيني أنه لا يعقل أن يكون في أميركا. ومنذ أن استولت علي موجة الخوف هذه، زالت عني أسباب السعادة، وذهب عني المرح والميل إلى المزاح، وأصبحت كأنني ميتة تتحرك. أخاف كل شيء، أخاف الناس، أخاف الخروج بمفردي، أخاف النوم، وفقدت من وزني ستين رطلا، وتمنيت الموت. وقد حار زوجي والأطباء في أمري، وقالوا أنني خالية من كل مرض، وأن ما بي نسج الأوهام، ونصحوا لي أن أنسى الماضي، ولكن ذلك لم يكن في وسعي، وقد طلبت إلى زوجي أن يسمح لي بالسفر إلى أوروبا لاستشارة اثنين من أقاربي، وهما طبيبان في مدينة فيينا، وفعلا قصدت إليهما، وبعد أن فحصاني أخبراني بما أخبرني إياه سواهما، أنه لا بأس بي إطلاقا، ونصحوا لي أن أعمل على نسيان هذه الأوهام من تلقاء ذاتي، وإلا ازدادت حالتي سوءا...)

هكذا كانت السيدة (م) عندما تقدمت لعلاجها، وهذه قصتها كما روتها لي، وقد ظلت فريسة ذلك المرض قبل زيارتي أربع سنوات كاملة، وكانت في كل هذه المدة ملمة كل الإلمام بقصة ذلك الجندي وحربته، واعية لشبحه المخيف الذي كان يهددها ويعرض حياة طفلها للخطر، وهذه هي النقطة التي أريد تأكيدها، وهي أنه بالرغم من يقينها بعدم حقيقة هذا الشبح، فإنها لم تستطع أن تتخلص من تلك الفكرة أو تحرر ذاتها من ذلك الخوف الذي تسلط عليها بوساطته.

وحتى أجعل هذه النقطة واضحة جلية، سأضع أمام القارئ حالة أخرى، كانت فريستها السيدة (س) وقد ظلت تعاني داء الخوف من الجراثيم والأقذار (monophobia) سبعة عشر عاما، وقد بدأت السيدة (س) تشكو من هذا المرض منذ أصيب أبناؤها الثلاثة الصغار بحمى التيفوئيد. وقد اضطرت حينئذ أن تمرضهم وتسهر على راحتهم وتعنى بهم ليلا نهارا طيلة عشرين أسبوعا، وعندما أصيب أولهم بالمرض بين لها الطبيب خطر العدوى، وأنذرها بضرورة غسل الأواني والأغطية جيدا، والحرص على حفظها نظيفة على الدوام، وشدد عليها أن تغسل يديها جيدا، كلما خرجت من حجرة الابن المريض. وقد كانت السيدة (س) مطواعة لأوامر الطبيب، منفذة إياها بالحرف، وحرصت أشد الحرص حتى لا ينتشر المرض، ولكن العدوى امتدت إلى ابنها الثاني والثالث، ففزعت لذلك، وهي لا تدري من يكون الفريسة التالية، ومع ذلك فلم تحس إلى هذه اللحظة بالخوف من الجراثيم، ولم تكن خائفة من أن يصيبها المرض، ولكنها بمرور الوقت أخذت تشعر بتعب مضن، بعد أن أنهكها عبء التمريض طويل المدى والهم الذي استولى عليها من جراء المرض، وبدأت تحس بعدم كفايتها لمواجهة الحالة، وبدأت تشعر بقلق وعدم استقرار ووهن وضعف. وكلما انتقلت من مكانها، أحست بحاجة ملحة إلى الاغتسال، وخيل إليها أن الاغتسال ينجم عنه شيء من الارتياح، ولم يكن الدافع لذلك خوفها من الجراثيم، ولكنها كانت تغتسل لأنها كانت تحس بعده بالارتياح، وقد أخذت هذا ذريعة تنفذ بها أوامر الطبيب بالحرف.

بالرغم مما قاسته من آلام الأرق والنوم المتقطع ليلة بعد ليلة،

وبالرغم من العناية التي بذلتها في خدمة المرضى يوما بعد يوم، وما تسبب عن ذلك من التعب والوهن، فإنها قاتلت حتى النهاية، وانتصرت على المرض انتصارا باهرا، وقد سرى في جسمها تيار من الفرح، عندما تخطى أبناؤها منطقة الخطر، وعادت صحتهم إلى حالتها الأولى.

ولكنها أصبحت تحس بدافع يدفعها للاغتسال، كلما خرجت من حجرة كان بها أحد أبنائها في أثناء المرض، وحتى إذا لم تكن قد مست شيئا في هذه الغرف، فإنها كانت تحس بميل شديد الوطأة إلى وجوب غسل يديها. ولأول مرة أخذ يخيل إليها أن الجراثيم تغطي يديها، وأنه يحتم عليها غسلهما، وسرعان ما تفعل ذلك حتى ينقشع عنها هذا الشعور، وتخف وطأته فيتحسن حالها. ومع أن غسل يديها لا يستغرق سوى دقيقة واحدة، فإن ما تحس به من الارتياح بعده وما يزول من التوتر يكون عظيم الأثر.

وقد ترك اختبارها الأول أثرا شديدا فيما بعده؛ فعندما دخلت غرفة من غرف المرضى بعد ذلك، أحست بضرورة الاغتسال عقب خروجها، وفي هذه المرة أطالت فترة الاغتسال أكثر مما فعلت في المرة التي سبقتها بعد غسل يديها. وقد أحست بعد ذلك بتحسن كبير فآوت إلى سريرها. بيد أنها في صباح اليوم التالي شعرت كأن الجراثيم تزحف فوق كل بقعة في جسمها، فاستحمت مرة أخرى، وشعرت بارتياح مؤقت بعد ذلك.

ثم حدث أنها خرجت من غرفتها ودخلت المطبخ، وعند دخولها

احتك بملابسها أحد أبنائها احتكاكا خفيفا أثناء مرورها، فسرت في جسمها رعدة، توهمت في أثناء ذلك أن الجراثيم قد انتشرت في ملابسها، وحينئذ انتهرت نفسها قائلة (هذه مهزلة، ليست هناك جراثيم في ثيابي، فقد شفي الولد من المرض) ومع ذلك فقد ازدادت توترا وقلقا، وأحست بالجراثيم تجري في ثيابها وتغطي جسمها، وقد بلغ هذا الشعور الداخلي فيها مبلغا، لم تنجح منه إلا بعد أن خلعت ثيابها، واستحمت، وارتدت ثيابا غيرها، وهنا عاودها الارتياح مرة أخرى.

ومنذ ذلك الحين أخذت فكرة الجراثيم تستفحل بسرعة فائقة، ولم يمض أسبوعان حتى أخذت تفاجأ بشعور خيل إليها فيه أن الجراثيم منبثة في كل جسمها، تعبث بشعرها، وتزحف فوق بشرتها، وكلما أصابها هذا الشعور، انطلقت مهرولة إلى الحمام، وشرعت تحك جلدها مغتسلة، وتواصل ذلك عدة ساعات، وكثيرا ما كانت تقضي ليلة برمتها، أو تكاد، مكبة على الاغتسال، فتصبح يداها وجسمها في حالة مروعة من آلام الحك وشدة الفرك وعنف الغسل، وكثيرا ما كان يشاهد على جسمها ما يشبه شرائح اللحم البقري، وكثيرا ما كانت يداها تخضبان بالدم، وتغطيان بالقروح.

ومن عجيب أمرها أن وقع نظرها يوما على كرسي كانت تعجب به، فما كادت تراه حتى خيل إليها أنه كومة لا شكل لها، إذ أن الجراثيم والحشرات كانت في نظرها تغطي كل بقعة فيه، فلم يبق له أثر، وسرعان ما اعتراها الفزع والخوف، فهرعت مغادرة الحجرة. وقد بلغ منها الهلع درجة،

أقنعت لأجلها زوجها أن يبيع أثاث المنزل. فما كان من الزوج إلا أن انتقل بها إلى منزل آخر، بأثاث جديد، نزولا على رغبتها، حينئذ أحسب بشيء من الارتياح، واستمرت كذلك فترة لم تطل، حتى عاودها الخوف مرة أخرى وسرى في جسمها كتيار الكهرباء؛ فما كان من طبيبها إلا أن ألح عليها بدخول المستشفى الحكومي للعلاج من داء الميزوفوبيا (الخوف من الجراثيم والأقذار)، وهنا نترك السيدة (س) هذه تسرد بقية قصتها.

"كنت في (مستشفى الأمراض العقلية) خائفة على الدوام، ولكني كنت أحسن حالا نوعا، نظرا للبيئة الجديدة، والمرضى الكثيرين الذين كانوا مثلي في الآلام. كما أنني كنا أحاول أقصى جهدي لأكبت رغبتي في الاغتسال، حتى يسمح لي بالخروج من المصحة، فقد كنت شديدة الميل إلى المغادرة والعودة إلى بيتي، خصوصا وأن المستشفى لم يفدني بشيء، على أنني رغم ذلك كنت أتظاهر بالتحسن وأزعم أمام الأطباء أن الدافع الاضطراري للاغتسال قد زال، وبذلك كنت أتوسل إليهم أن يخلوا سبيلي، وقد فعلوا.

على أن الخوف من الجراثيم والدافع الاضطراري للاغتسال، كانا لا يزالان على ما هما عليه من الشدة والعنف، فاضطررت إلى العودة إلى المستشفى حيث قضيت في هذه المرة تسعة شهور. ومع ذلك لم تخف وطأة هذا المرض درجة واحدة، وكان كل ما يقوم به الأطباء من العلاج أنهم يمرون يوميا بعنابر المرضى، وهذا كان أقصى ما يؤدونه من وسائل العلاج، اللهم إلا ما كانوا يعاكسونني به أحيانا بقولهم "كيف حال الجراثيم يا

سيدة؟" وما يتبع ذلك من الضحك والقهقهة.

أخيرا أقنعت زوجي بإخراجي من تلك المصحة، على أن أكون تحت المراقبة، وأمر على المستشفى مرة كل أسبوعين، وقد كنت أنسى الموعد أحيانا، فيتعقبني رجال الشرطة، ويأخذونني قسرا إلى المستشفى حيث أقضي هناك مدة.

وقد بلغ مجموع السنوات التي مكثتها في تلك المصحة في فترات عدة أربعا، وكنت في كل مرة أخرج منها في حالة أسوأ مما كنت عند دخولها، حتى أنني عند عودتي منها إلى البيت، مسست الملابس التي لم يمض على غسلها ساعات، فخيل إلي أنها تعج بالجراثيم، وأنها بؤرة للأمراض المعدية، وكنت أحملها إلى حيث تغلي غليا، وبعد جفافها واغتسالي جيدا ألبسها، وقد ظللت في جهنم الحمراء هذه سبعة عشر عاما كاملا. ذقت فيها من العذاب أمرّه...".

كلها مرض واحد:

لقد اخترت هاتين الحالتين من مئات الحالات التي سجلتها في عيادتي لأنها توضح بكيفية لا إبهام فيها سيكولوجيا العصاب (الأمراض العصبية) ومع أن هاتين الحالتين ليستا متماثلتين في الظاهر، إلا أنهما تمثلان ظاهرتين للمرض الواحد؛ ففي كل من هاتين القصتين نجد حوادث متتابعة، أصيب صاحبها من جرائها بتعب. وفي كل من الحالتين صحب الخوف اختبار كان في ذهن المريض جليا شديد الوضوح، فلم تكن هناك علل مكبوتة (أي في

العقل الباطن)، ومعنى ذلك أن التحليل النفساني كان لا يجدي في الحالتين نفعا، لأن المريض في كل منهما كان على علم بالخواطر والأفكار التي اتصلت بوجدانه، وكان يعي تماما مصدر الخوف الذي كان يشكو منه، فلم يكن هناك سر غامض فيما كانت تخافه السيدة (س) من الحشرات، ولا فيما كانت تخافه السيد (م) من ذلك الجندي الذي كان يشهر حربته في وجهها. وبالرغم من هذا العلم وهذا الوعي وهذا الإلمام بتاريخ المرض ومصدره، فإن المريضة في كل من الحالتين، لم تستطع أن تنفض عنها ما علق بها من الخوف.[١]

سيكولوجيا المرض العصبي : (ueurosis)

لنبحث الآن هذه الخواطر والأفكار لنرى كيف تمكنت من ذهن المريض، أن كلا من السيدة (م)، لما نالها من الإجهاد في تمريض أبنائها ليلا نهارا، والسيدة (س) لما أصابها من التعب في عسر الولادة، استنفدت الطاقة من الخلايا العصبية؛ ففي حالة التعب التي أصابت كلا منهما، اشتدت فجأة، إلى درجة قصوى تلك الأحاسيس المألوفة التي تمر بنا على الدوام، صادرة من العضل والمفاصل، وأوتار العضل، وأعضاء الجسم، ومن كل خلية ونسيج في البدن (ويمكن أن نسمي هذه الأحاسيس (الشعور بالذات أو الوجود أو الشخصية) ففي كل من الحالتين، استرعت هذه

---

[١] المترجم – أراد الطبيب المؤلف في الفقرتين السابقتين أن يطعن في وجهة النظر التي يزعم أصحابها أن الأمراض النفسية تتسبب عن اختبارات سابقة منسبة (في العقل الباطن) قد ترجع لزمن بعيد كالطفولة، وأن التحليل النفساني وحده كفيل بالكشف عن تلك الاختبارات التي يلم بها المريض فيشفى .

الأحاسيس وعي المريضة (في حين أنها لا تسترعي وعي صاحبها متى كان سليما).

وقد جاء هذا الوعي في حالة السيدة (م) فجائيا كالبرق، عندما وقفت أمام النافذة، تشكر العناية التي أنقذتها من الخطر أثر الولادة العسيرة، أما في حالة السيدة (س) فقد جاء الوعي تدريجيا، وفي صورة إحساس عميق بعدم الارتياح، خشية خطر وشيك محدق.

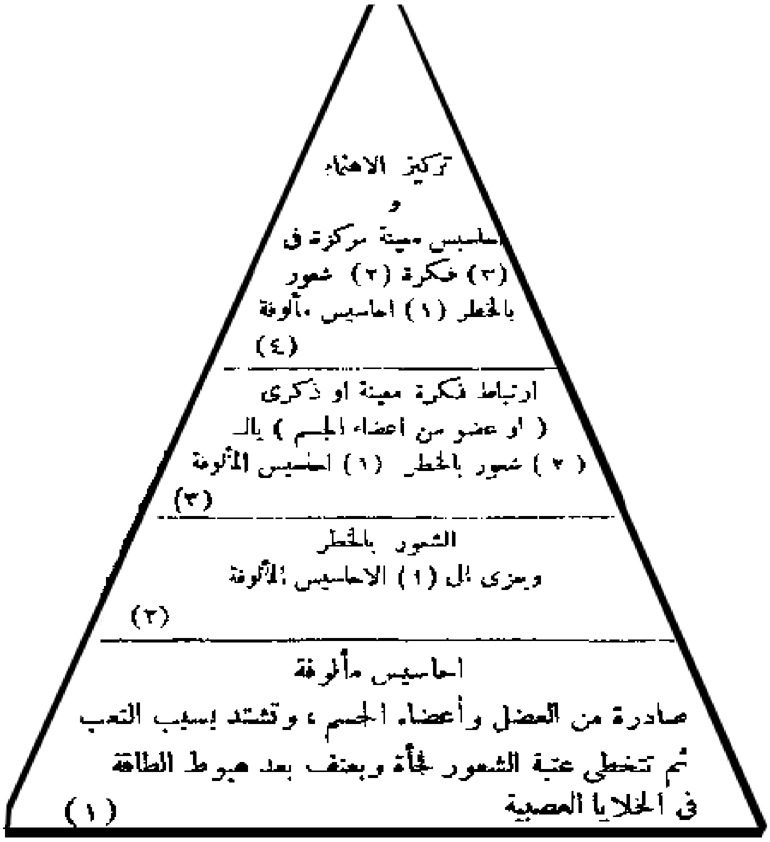
وهذا الإحساس المألوف وما صحبه من عدم الارتياح، اللذان تخطيا عتبة الشعور، هما اللذان كانا بدء حالة المرض، وهما اللذان نتج عنهما ذلك الفزع في ذهن المريض، وهذا بدء كل مرض عصبي أيا كان نوعه. وقد استجابت كل من المريضتين لهذا الشعور بكيفية واحدة وبسرعة واحدة. وقد حدا بكل منهما أن تساءل نفسها (ماذا جرى لي حتى أحس هكذا؟) ولما لم تستطع أن تجيب عن هذا السؤال إجابة معقولة، وأن تكشف عن سر هذه الحساسية الغامضة العنيفة، فقد أخذت كل منهما تعزي ما حل بها إلى أمر خطير جلل، وقد كانت هذه الحساسية في حالة السيدة (م) حادة، وفي حالة السيدة (س) غامضة ومزعجة. وكان السؤال الذي يتردد في ذهن المريض (ما الذي حل بي حتى استولى عليّ هذا الشعور؟)، ففي حالة السيدة (م)، كان هذا الشعور يعزى إلى ما علق بذاكرتها من صورة ذلك الجندي الذي طعنها بالحربة وكان يهددها بالخطر، وفي حالة السيدة (س) كان يعزى إلى جراثيم التيفوئيد التي كانت تهددها كذلك بالخطر. وفي كل من الحالتين كان الشعور مؤلما عنيفا غامضا، وكان

يخيل للمريضة أن الخطر وشيك، محدق، شديد الوطأة.

وبسبب هذه العملية العقلية التي تمت بسرعة تحاكي البرق، أخذ انتباه المريض يتركز في هذا الشعور، وما صحبه من الاختبار الذي جاء الشعور نتيجة له، وبهذا كونت المريضة نواة لم تتكسر بمضي الزمن، بل على النقيض من ذلك كبرت وتصلبت فأصبحت كالصخرة في مجرى من الماء. ونتج من هذا أن ماء الشعور قد انقسم وانشق، فانفصل شطر منه عن الشطر الآخر، وهذا ما يحدث تماما في كل مرض عصبي، فلو أن السيدة (م) خيل إليها أن هذا الشعور البدني الخطير مصدره القلب، لكانت ركزت اهتمامها وتفكيرها في القلب، وكان ذلك الفكر الراسخ المركز في مرض ذلك العضو بمثابة صخرة في ذلك المجرى تشطر عقلها إلى شطرين، ولو أن السيدة (س) عزت مخاوفها وتوقعها الخطر إلى عضو من أعضاء جسمها، لكان محور وساوسها يدور حول ذلك العضو، بدلا من الجراثيم والعدوى والأقذار. وهذا ما يحدث في كل عصاب، يشتد الشعور اشتدادا يتسلط على واحدة أو أكثر من حواسك، فيختلط عليك أمرها، إذ لم يسبق لك عهد بهذا الشعور. ولم يسبق لك عهد بما ترى، أو تسمع، أو تتذوق، ولذا تفسر هذا كله بأنه نذير بخطر وشيك محدق، فإذا كان شعورا مصدره ألم في القلب مثلا، وكنت قد سمعت شيئا عن مرض القلب أو قرأت، فإن حساسيتك تتركز في القلب. عندئذ تصبح هذه الحساسية مع ما تعرفه عن مرض القلب، سببا في توهمك أنك مائت حتما بسكتة قلبية. وتشتد هذه الحساسية، وتتجمع حول محور واحد وهو الموت الفجائي المفجع، وتركك أفراد أسرتك بغير عائل، وترتسم في مخيلتك

صورة زوجتك في ثياب ذرية، تعيش فقيرة معدمة، وصورة أولادك وقد حرموا من المزايا الثقافية والاقتصادية، وبذلك ينهار كل عزيز لديك بانهيار قلبك. هذه هي الصورة التي يجسمها لك الوهم. والمريض لا يخاف إلا إذا كان أمامه شيء معين يخاف منه.

إن نواة مرض الخوف الذي يصيب العقل فيقف كالصخرة في مجراه، ليس مصدره الفكر كما يظن الكثيرون، وإنما مصدره الأحاسيس المألوفة؛ فإذا قال لك المريض أنه يرتعب خوفا لرؤية البرق، فإنه لا يخاف وميض الكهرباء (البرق)، وإنما يخاف في الواقع الأحاسيس المألوفة التي تسري في بدنه كلما هبت عاصفة رعدية، وكلما ومض البرق في السماء، أي أن مصدر الخوف الأحاسيس، أما العاصفة الرعدية فهي مجرد العنصر الذي يثير هذه الأحاسيس، أو هي الفكرة التي ترتبط بها. وإذا قال لك المريض أنه يخاف من السكتة القلبية والموت الفجائي، فإنه في الواقع يخاف من تلك الأحاسيس التي ترتبط بفكرة السكتة القلبية التي يخشاها، وتوضيحا لما سبق، جعلت أساس العصاب الأحاسيس المألوفة، كما يتبين من الرسم الآتي:



كيف يتكون العصاب (المرض العصبي) في العقل

هرم أركان العصاب:

كيف يمكن هدم ذلك البناء الذي أقيم في عقل المريض؟

الخطوة الأولى: توجيه اهتمام المريض بعيدا عن الفكرة التي تلازمه

وترتبط بأحاسيسه وبوقوع الخطر المزعوم. إن الأحاسيس المألوفة هي النقطة التي حولها تلتف دائرة الخوف؛ فإذا ما أدرك المريض ذلك. تغيرت نفسيته إزاء ما يشكو منه، فينتزع تفكيره من محور تاريخ تلك الحوادث التي كانت سببا في مخاوفه إلى محور هذه الأحاسيس.

ولا بد قبل كل شيء أن يفهم المريض ماهية هذه الأحاسيس. إننا إذا تأملنا في إدراكات البصر، والسمع، والتذوق، والشم، واللمس، التي تأتي إلينا عن الحواس، لخيل إلينا أن عددها لا يحصى، وأنها تهبط على عقلنا الواعي كالمياه والسيول من مرتفعات الجبال، ولكن ما هذه إلا أحاسيس خاصة قليلة العدد، إذا قيست بالأحاسيس العادية المألوفة. إنها خفيفة الوطأة، فلا نحس بها إطلاقا، مالم يبلغ منا التعب أشده، أو مالم نكن مصابين باضطراب عقلي أو بمرض عضوي. فالأحاسيس الخافتة قليلة العدد نسبيا، شديدة الوطأة، في حين أن الأحاسيس العادية المألوفة كثيرة العدد خفيفة الوطأة، وهي تأتي إلينا من كل نسيج في الجسم، وكل عضو من أعضائه، وكل عضل وعظم ووتر من أوتر العضل، ومن عملية الغذاء والدورة الدموية، ومن كل خلية في الجسم.

وليست هذه الأحاسيس خارجة عن حدود الأمر العادي، وليست خطيرة، أو دالة على أي اضطراب كان، وإنما هي جزء من نظام الحياة، بل إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بغيرها. ولا يتأتى عنها ضرر إطلاقا، مهما تسبب عنها من شدة الألم (وقد يبلغ هذا الألم أقصى حدوده أحيانا). فليس الألم وهما من الأوهام، إنما هو حقيقة واقعة. إن الوهم هو الضرر

الذي يخيل للمريض أنه واقع فعلا وأنه شديد الخطورة في حين أنه لا وجود له.[1]

والتسليم بهذه الحقيقة هو الخطوة لهدم أركان العصاب. ينبغي القضاء على ذلك التشخيص الخاطئ الذي قام به المريض، فاعتقد أن تلك الأحاسيس شديدة الخطورة. إن قاعدة الهرم هذه (أي الأحاسيس المبينة في الرسم صفحة ١١٥) إذا تركت في مكانها، قد يختفي العصاب أحيانا، ولكن إلى حين، ولابد له من العودة إلى الظهور، إما في صورته الأصلية أو في صورة أخرى شبيهة بها. ينبغي أن يقضي المريض على التشخيص الذي قام به نحو ذاته، ويستبدله بالحقيقة الواقعة، ألا وهي أن هذه الأحاسيس لا ضرر منها مهما صحبها من شدة الألم. إنها ليست عرضا من أعراض مرض غامض خطير، كما رسم المريض ذلك في مخيلته، إنما هي أشياء عادية مألوفة، كل ما هنالك أنها بلغت منتهى الشدة بسبب التعب الذي استولى على المريض.

أما الخطوة الأخيرة فهي أن يواجه المريض هذه الأحاسيس والدوافع الاضطرارية
(compalstion)[2] التي تناوئه العداء وتغزو جسمه وعقله. وفي هذه الخطوة تظهر ضرورة الوقوف على ماهية هذه الأحاسيس وطبيعتها وخلوها

---

[1] المترجم – ويسبر المؤلف عن هذا سيرا يسيرا في قوله :

There is no imagination about the hurt (لألم) only about the barn (الضرر)

[2] المترجم –كاضطرار المريض إلى الاغتسال بكثرة وبغير مبرر، أو عد أعمدة التلغراف ونوافذ المنازل .

من الضرر. وطالما كان خيال الخطر ماثلا في ذهن المريض، فهيهات له أن يتغلب على شعوره بالحزم والاطراد اللازمين. وطالما اعتقد أن هذه الأحاسيس خطيرة، فلا قوة إرادية ولا عزيمة، تستطيع أن تقف في وجه ما يشكو منه المريض، وتؤدي به إلى طريق للشفاء.

ومن المشاهد أن الطبيب كثيرا ما ينصح إلى امرأة أن تدخل مصحة للعلاج لمجرد الراحة، وهناك يختفي المصاب عنها إلى حين، ولكن ما كاد يستولى عليها شيء من التعب، حتى يهب العصاب من مكمنه، ويعزوها بأشد مما كان قبل دخولها المصحة، اللهم إلا إذا تحولت نظرتها إلى تلك الأحاسيس، وأدركت أنها عديمة الضرر.

وكم من المرضى قد نصح إليهم الأطباء أن يقوموا برحلة حول العالم، لغرض (الراحة والنسيان). وقد تكون الرحلة سببا في الراحة، ثم النسيان، ولكنهم سرعان ما يعودون إلى أعمالهم وإلى بيئاتهم حتى يعود إليهم التعب، وتعاودهم الأحاسيس، ويصيبهم العصاب مرة أخرى، لأن فكرة الخطر لم تنتزع من أذهانهم، بالرغم مما شاهدوه من معالم سنغافورة ومدينة الرأس، وفوجي نوياما، وعبثا يحاول المريض التخلص من العصاب ما لم تنتزع فكرة الخطر.

والغرض من الدواء المسكن الذي نعطيه للمريض في (عيادة الجسم والعقل)، رفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية. وبهذه المثابة تخف وطأة التعب وتخف الأحاسيس المألوفة شدة. وبإدراكه أن هذه الأحاسيس خلو

من الخطر تسهل عليه المقاومة. وكلما وجد ذاته قادرا على مقاومة هذه الأحاسيس والدوافع الاضطرارية التي تتصدى له، ضعفت تدريجيا وقل حدوثها، وسار المريض في طريق الشفاء. ومن الضروري في الحالات المزمنة أو العويصة أن يكون العلاج يوميا، حتى لا تترك للمريض فرصة يستطيع فيها أن يزيد العصاب استفحالا.

وهذه هي الطريقة التي اتبعناها في علاج كل من السيدة (م) والسيدة (س)، وقد شفيت الأولى من عصاب الخوف بعد ستة أسابيع، أما الثانية فقد استغرق علاجها مدة أطول، بسبب حالة عضوية تطلبت عملية جراحية فوق مرضها العصبي. على أن كلا من السيدتين تستمتع بصحة جيدة الآن.. لقد تعمدت التفصيل والتكرار في شرح ماهية الأحاسيس (المألوفة منها والخاصة)، وما يتأتى عنها من اضطرار المريض إلى تشخيص الداء، تعمدت ذلك لأنني أعتقد أن الكثيرين ممن يقرءون هذا الكتاب، لا بد أن يكونوا على وشك الوقوع في براثن هذا المرض العقلي، وأنهم بالاطلاع على هذا التفصيل يتسنى لهم إنقاذ أنفسهم، والمرض لا يزال في المهد، وقبل أن يتمكن منهم.

والعصاب كالأفعى يجب التخلص منها حال وقوع النظر عليها، وإلى هؤلاء القراء أوجه هذه الأقوال: ليكن واضحا في أذهانكم ماهية الأحاسيس الخاصة، والأحاسيس المألوفة التي هي جزء مهم من حياتكم اليومية. واعلموا أن نواة العصاب الذي انتابكم، أيا كانت الصورة التي تشكل بها، في الأحاسيس المألوفة، لا في الخواطر والأفكار المرتبطة بها..

اعلموا أن هذه الأحاسيس بريئة كل البراءة، ولا خطر فيها إطلاقا، وإن اندلع لهيبها في أجسامكم كنار تدفعها ريح عاصفة.

ومتى تسلحت بهذه المعلومات، أمكنك الوقوف في وجهها في ثقة واطمئنان، وكلما تقدمت خطوة تقهقرت هي إلى الوراء خطوة. وعلى النقيض من ذلك، إذا تقهقرت خطوة (ويغلب أن هذا ما تفعله الآن)، زادت عنفا ووقوعا. فإذا ما تفهمت حقيقتها، ووقفت في وجهها بحزم وثقة، تحررت من داء الخوف، بعد أن كنت عبدا لمخاوفك سجينا، وأصبحت تلك الأحاسيس مجرد تيارات موزونة، منغمة، تجري بك على صفحة نهر الحياة، حيث المخاطرة والنجاح والسعادة.

فلنذكر

- **نواة العصاب لست فكرة (كما يظن الكثيرون)، إنها توجد في تلك الأحاسيس العادية المألوفة، التي تربط بها فكرة**
- **أن قوة كل عصاب مصدرها فكرة الخطر التي تربطها عادة بالأحاسيس العادية والمألوفة.**
- **طالما يبنى تفكيرك على هذا الأساس الخاطئ، ألا وهو أن هذه الأحاسيس خطرة، فهيهات أن تشفى من العصاب.**
- **انتزع من ذهنك خطر الأحاسيس كما شخصت المرض بنفسك، اتجه بتفكيرك إلى مصدر علتك (وجدانك)، وبذلك ينهار العصاب أمام مقاومتك.**

الفصل السابع

الحياة في الحقل النورستاني

لا بد أنك عشت في بلد من البلدان وتعرفت على الحياة فيها، والخبرة الشخصية أوثق مصدر للمعلومات التي تستقيها عن هذا البلد، وينطبق هذا القول على منطقة النورستانيا التي يقضي فيها ألوف من الناس جزءا من حياتهم، كما ينطبق على الحياة في روسيا أو التبت.

إن العالم الذي يعيش فيه المريض بالنورستانيا ويقضي فيه أيامه ولياليه، منعزل كل العزلة عن العالم الذي يعيش فيه الأصحاء. قد يعيش المريض بالنورستانيا تحت سقف واحد مع الأصحاء، وقد يتناول طعامه معهم على المائدة عينها، ويزاول عمله معهم وفي المكتب أو الدار ذاتها، ومع ذلك فإنه – وقد استنفدت النورستانيا طاقته – يعيش في عالم آخر لا يفهم الحياة فيها من أنعمت عليهم الطبيعة بالصحة والعافية. وليس في وسع الروابط العائلية، ولا الحب، ولا الرغبة في تفهم الشعور الذي يسود المريض، ليس في وسع هذه أو سواها، أن تسد الفجوة الواسعة التي تفصل بين المريض بالنورستانيا والصحيح المعافى.

وفي الشعور بالعزلة والبعد عن الحياة العادية ألم ما بعده ألم، حسب

المريض حيرة أن يشعر أن الآخرين لا يفهمون تصرفاته الغريبة، ولا يدركون أحاسيسه المروعة. حسب المريض صدمة أن يشهد أكثر الناس يدركون علل الغير واضطراباتهم ويعطفون عليهم، متى كانت تلك العلل والاضطرابات مادية محسوسة منظورة. فلا غرابة إذا ارتاب المريض (النورستاني) في إخلاص أقرب المقربين إليه، وشك في حب أعز أحبابه. ولا غرابة إذا أخذ يشك في ذاته، وفي حقيقة أحاسيسه، كلما زاد عجز الناس عن تفهم حالته، وإدراك ماهية تصرفاته. وهنا يأخذ المريض في الشعور بعدم الطمأنينة، وهذه أول أعراض النورستانيا.

وإلى هنا كان اهتمامنا بالأعراض الظاهرة في المنطقة الثانية على الرسم المشار إليه في صحفة (٣٧) أي منطقة النورستانيا، وهذه الأعراض هي: الأرق، فقدان الشهية، سوء الهضم، الغثيان، الإمساك، الإسهال، الشعور بالتعب عند القيام من النوم، والمرح والانشراح مساء، القلق، حدة الطبع. واعلم أنك عندما تثور فجأة على زوجتك على مائدة الفطور إثر ليلة آرقة، وتتلمس العيب في القهوة، وتنقض على الأطفال تأنيبا لهم على لا شيء، ثم تبدأ يومك في مكان العمل بفصل الخادم، ومخاصمة شريكك أو زميلك، اعلم أنه عندما يحدث هذا وذاك، أنك (عصبي المزاج) حينئذ وأن جميع من يراك يعلم ذلك.

ولو أن مثل هذه الأعراض الظاهرة وحدها دليل الإصابة بمرض النورستانيا، لما كان هناك ما يستوجب الغرابة أو يدعو للريبة، بيد أن هناك عددا كبيرا من الأعراض التي يتألم منها المريض ولا يراها الطبيب، علاوة

على هذه الأعراض الظاهرة المنظورة التي تستنفد الطاقة العصبية. وعلى الطبيب أن يأخذ أقوال المريض قضية مسلمة، إذ أنه هو وحده الذي يستطيع وصفها وسردها، كما يصف السائح البلدان التي يزورها. ودليل صحتها أنها معروفة لدى جميع المرضى بداء النورستانيا، ولنترك وصفها إلى بعض المرضى، كما يسردون ما يحسون به حرفيا.

ماذا يقول المرضى:

"....... أشعر أنني أفقد الثقة في نفسي، وأن هناك حلقة مفقودة في كياني... إنه شعور عام يملأ جوارحي، فيصبح من العسير عليّ أن أقابل الناس.."

"..... بالرغم من أنني أنا هو لم أتغير، فإن تصرفاتي واستجابتي للمؤثرات تختلف يوما بعد يوم، ففي بعض الأيام أصحو من نومي مرحا، أرحب بلقاء الناس والمزاح معهم وأشعر بالسعادة والسرور، وفي بعضها الآخر أحس باليأس يملأ نفسي، ويخيل لي أن الحياة ليست جديرة بأن أحياها. وقد حاولت عبثا أن أعلل ذلك، وحاول الأطباء إقناعي أنني صحيح معافى ولكن بلا جدوى، إذ أحس أنني لست ذلك الرجل الذي عهدته من قبل، وليس لي من القوة والعزيمة ما يجعلني أستعيد رجولتي التي عرفتها قبل المرض....".

"....... أحس أنني مضطرب، وقد اختلط علي الأمر في كل شيء، وخيل إلي أنني في طريقي إلى الهستيريا..... إنني أخشى الجنون..... إن كلا

من فكرة الجنون وخشية الذهاب إلى مستشفى الأمراض العقلية تلازمني، ولست بقادر على التخلص منها......."

"........ أخشى أن أرتكب أمرا خطيرا...... أخشى أن تمتد يدي للسرقة، أو أن أدس زجاجا مسحوقا في طعام أحدهم، أو أن آتي فعلة شنعاء تهدم سمعة أحد الناس، أخشى أن تفلت قيادة ذاتي من يدي...."

"....... يخيل إلي أنني الشخص الوحيد في هذا العالم الذي تنتابه هذه الأحاسيس، وتجيش بخاطره هذه الأفكار. أكره أن يزورني أحد، حتى أعز أصدقائي. عندما يقرع أحدهم الباب، قد أفتح الباب، وقد لا أميل إلى فتحه، ثم أسائل نفسي هل أنا غريب الأطوار؟ لقد كنت قبل ذلك بشوشا، مرحا، جذابا، أحب الحفلات والمجتمعات. لا بد أنني في طريقي إلى الجنون، لماذا أوصد بابي في وجه الأصدقاء؟ أراني أتنقل من حجرة إلى حجرة في البيت على غير هدى، لأنني لا أستطيع القيام بعمل ما. فإذا التقطت شيئا من الأرض بيدي أسقطته في الحال وكأنه يحرقني. وإذا دخلت متجرا لشراء شيء، ضقت ذرعا فلا أحتمل البقاء فيه دقائق، لأنه يخيل إلي أنني مائت، وأفكر في ذلك ألف مرة. وحدث مرة أنني أيقنت أنني مائت لا محالة، فحنيت ظهري منتظرا يد الموت، ولكني لم أمت. لقد زرت سبعة وأربعين طبيبا هنا وفي أوروبا. وعالجني محللون نفسانيون ومدلكو السلسلة[١] الفقرية وأمثالهم [٢] بغير جدوى. وقد كان هؤلاء جميعا يقولون

---

(١) ostoopaths

(٢) chiropenctors

أن شفائي في يدي، وأنني وحدي أستطيع التغلب على هذا المرض ولكني لم أستطع... أحس أنني لست أنا. فهذه يدي كأنها ليست جزءا مني. أنظر إلى المرآة وأسأل نفسي: ما هذا الشيء الذي أرى. أعلم جيدا أنه أنا، ولكني لست هو.... أجلس على الديوان وأحاول أن أتصفح كتابا، فإذا بيدي وقدمي تثقل فجأة، وكأنها قد زالت عنها الحياة.... أحس كأن شيئا يجذبني إلى الجانب الآخر. أسير في الشارع، فإذا بي أشعر بيد تمسك بي وتدفعني. أحس أنني على وشك السقوط، وأنني أعرض ذاتي للسخرية أمام الناس."

"....... أشعر أن البناء يميل نحوي ويُخشى سقوطه علي.... إنني موقن أن عيني سليمة، فقد أخبرني طبيب العيون أنني لست في حاجة إلى عوينات، ولكن رغم ذلك فإنه يخيل إلي أن الحائط على وشك السقوط فوقي".

وهذه أقوال امرأة تصف بها أطوار المرض:

"إن سجل حياتي برمته يختص بموضوع واحد وهو (الأعصاب) ففي السادسة من عمري، قضيت فترة طويلة كنت فيها أقذف بطعام الفطور يوميا، وفي مكان واحد. وكنت في المدرسة شديدة الحساسية، حامية الطبع، أحاول أن أتقدم على جميع تلاميذ الفصل وأتغلب عليهم. ولا أزال أذكر اليوم بصورة واضحة شعوري بالنقص في ذلك الحين، وبعصبية المزاج، وبآلام في القلب سببت لي عسر التنفس. وكنت أستيقظ من نومي ليلا،

أصرخ بأعلى صوتي فأوقظ أهل البيت، وأحرمهم لذة الرقاد التي كنت أحرم منها.

وما كدت أبلغ العشرين من عمري، حتى استنفذت كل قواي، وفي ١٥ يونيه من سنة ١٩٤٠ تزوجت شقيقتي فاستيقظت صباح ذلك اليوم فرحة مأخوذة. ولكن فكرة طارئة سرت في ذهني كالبرق الخاطف، فتساءلت (من أنا؟... حقيقة لي اسم وعنوان وأنني من لحم ودم، ولكن هذا كل شيء، فمن أنا حقيقة؟)..

وبهذا تمثل أمامي في صورة بشعة، انعدام شخصيتي، فهببت من مكاني ونظرت إلى المرآة، وإذا بي أرى وجها غريبا يطل علي. ومن هذه اللحظة أصبحت فكرة عدم وجودي عقيدة راسخة. فقد أصبحت أحس بما لا يحس به بنو الإنسان، بل خلت نفسي شيئا غريب الأطوار، من عالم غير هذا العالم. وكل ما كنت أفعله، كان يخيل لي أنه بمنأى وكان يستحيل علي أن أحس بأنني جزء من أي شيء في هذا الوجود.

لقد كنت قبل استفحال المرض محدثة بارعة، أما الآن فإنني أتجنب الحديث لأنه يهيأ إلي أن صوتي مجهد، مضنى، بعيدا عن هذا العالم، وعندما كنت أتشجع على الكلام، كنت لا أسمع صوتي، بل صوت شخص آخر يتكلم وأنا أسمع. كنت إذا وقع نظري على يدي أو قدمي، سرت في جسمي رعدة كأنها الصاعقة، وأحسست كأن يداً غير يدي أو قدماً غير قدمي، قد وضعت أمامي فجأة.

وهنا كنت أرى أهلي وأصدقائي، ليسوا أهلي وأصدقائي كما عرفتهم من قبل، وكانوا يبدون في نظري كأقوام عرفتهم يوماً ما، ولكني لا أذكر من هم. وكنت في ألم مستمر. أشعر أنني على وشك الإصابة بالجنون أو العته، وكنت كلما قابلت صديقاً في الطريق قلت في نفسي "لقد كنت قبل اليوم أعرف نفسي أيها الصديق، أما الآن فلست أدري من أنا".

وكنت أستيقظ في الليل أحياناً، فتنتابني أشد ألوان العذاب، لأني كنت أشعر حينئذ بعدم وجودي، أكثر من أي وقت آخر. ومع معرفتي باسمي وبمحل وجودي، فإنه كان يهيأ إلي أنني أجهلهما، وكنت ألاقي صعوبة عظيمة في الصباح الباكر عند استيقاظي من النوم، لأنه كان يمضي وقت طويل قبل أن أعرف أين أنا.

وليس في وسع أحد أن يدرك مدى الألم وشدة العذاب الذهني الذي كنت فريسة له، مالم يختبر ذلك بنفسه، أو يكون على مقربة من مريض أصيب بهذا الألم وذاك العذاب الذهني. كنت أبكي بغير انقطاع ساعات متوالية، أسائل نفسي كم يا ترى أبقى على هذه الحالة كميت يسير على قدميه؟ وكنت أصلي إلى الله حتى يمن علي بالموت، أو على الأقل يهبني الشجاعة حتى أضع حداً لحياتي. وقد كانت فكرة الانتحار أشد الأفكار دوراناً بخاطري. وقد أخفيت عن أفراد أسرتي شعورى هذا، خشية أن أفلت من آخر حلقة تربطني بصحة العقل، وأن يفلت زماموجداني من يدي. وكلما كانوا يسألونني عما أشعر به، كنت أتخذ السكوت جواباً، أو أجد وسيلة أجيب بها إجابة، أفر بها من وجه الحقيقة على أي حال".

وهذه أوصاف أخرى لمرضى آخرين.

"... أحس بدوخة، وكأن أحداً يجذبني إلى ناحية أخرى، أو أن الأرض تميد تحت قدمي، ولا أستطيع السير في خط مستقيم، ما لم أكن بحذاء الحائط حتى تكون يدي دليلي في السير".

إن ساقي ينطويان تحتي، خصوصاً عند نزولي من السلم.

"يخيل إلي أحياناً أن شيئاً يدفعني في الهواء، وأنني سابح فيه ويضنيني الدواخ بغير انقطاع، وأحس كأن قمة رأسي على وشك الانفجار".

"منذ ثلاثة أعوام، بينما كنت أزاول عملي كعادتي، أخذت أحس بصداع خصوصاً فوق عيني اليسرى، وثقل شديد في رأسي جعلني أميل بها على كتفي الأيسر، وكان لساني ينبض نبضاً غريباً، وشعرت أن قوة خارقة العادة تحاول القذف بي من مقعدي، واستولى علي جزع شديد لأني كنت أحس بميل إلى القيء، وبتهييج يسري في كل جسمي".

"... أصاب بكابوس مفزع كل ليلة، تصحبه هلوسة مخيفة من كل نوع، كأن أرى شخصاً واقفاً في نهاية سريري، عندئذ يشتد خوفي، فيشتد الصداع ويصبح النبض في رأسي لا يطاق.."

«أشعر أحياناً أن رأسي يتورم تدريجياً ويزداد تورماً حتى يبدو عظيم الحجم، وأن طوقاً من الحديد متماسك الأجزاء يضغط عليها، مما يجعل الألم لا يحتمل.."

"... لا أشعر أن وجودي حقيقة – في أكثر الأحايين – إن عقلي قد اختلط عليه كل شيء، وأخشى أنني لست حية أرزق".

"... ليس في وسعي الأخذ بزمام أفكاري، إذ أنها تتدفق في رأسي كالسيل المنهمر، فلا أستطيع إيقافها.."

"... أشعر كأن صوتين يتحدثان إلي في كل حين، أحدها يطلب إلي أن أرتكب أشياء، أشياء فظيعة، يقول لي: هاك السكينة. إنها حادة جداً.. خذيها واذبحي بها طفلك.. أما الصوت الآخر فيقول لي: ما أفظع هذا الأمر، لا بد أنك توسعين إلى الجنون الخطي، وإلا فكيف يجيش بخاطرك هذا؟..."

"... إنني على يقين أن هناك أشياء يجدر بي القيام بها. علي أن أحفظ البيت نظيفاً مرتباً، ولكني لا أستطيع ذلك. يخيل إلي أنني لا أستطيع أن أجمع شملي، فأقوم بما ينبغي أن أقوم به. هناك أوراق قانونية كان علي أن أوقع عليها. كان علي أن أقابل المحامي في مكتبه ولكني لم أفعل، ولذا سيتأتى عن إهمالي ضياع مبلغ كبير من النقود (عشرة آلاف ريال) لم أتمكن من أن أحمل نفسي على الذهاب، لقد ضاع المال..."

"... لقد بلغت بي الحالة أنني لا أعني بأحد ولا أهتم بأمر أحد، إلا نفسي، إنني لا أحب زوجي ولا أولادي، لأنه لم يعد في وسعي أن أدخر حباً لهم أو لسواهم..."

"... إنك إذا بلغ منك المرض ما بلغ مني، فإن الميل الجنسي يكون في أجازة.."[١].

"....كثيراً ما أقول لنفسي وأردد القول: لا بد أنني ارتكبت إثماً جسيماً، حتى أنزل الله بي العقوبة، أعود بذاكرتي إلى الماضي عندما كنت شاباً فأقول: أجل هذا هو الإثم الذي لأجله أعاقب. أشعر أنني أكبر أثيم في هذا الوجود. وكلما قرأت عن جريمة ترتكب أقول لنفسي: محتمل أنني ارتكبت هذه الجريمة، يحتمل أنني مذنب..."

أعراض تتكرر:

من هذه الاختبارات والاعترافات الشخصية التي ذكرناها، يتضح لنا أن هناك أعراضاً تتكرر، ويأتي ذكرها من مريض إلى مريض، وينتج من ذلك أننا لا نبعد عن الصواب، إذا قلنا إن هذه الأعراض تمثل الحياة في "منطقة النورستانيا".

وتتلخص هذه الأعراض في الآتي: الشعور بعدم الأمن والطمأنينة، الشعور بانعدام حقيقة الوجود، الشعور بوجود شخصيتين لا شخصية واحدة، الاضطراب الذهني، تخيل المريض أن زمام نفسه قد أفلت من يده، الشعور بتخدر في جميع الجسم، أو أن بعض أعضاء الجسم قد كبرت وتضخمت، أو أن المريض مائل بجسمه وعلى وشك السقوط، أو أنه شديد الحساسية إزاء ما يفكر فيه، أو أنه يخشى أن يكون عرضة لاسترعاء

---

[١] المترجم — أي انه لا يكون هناك ميل جنسي طالما بقيت النورستانيا

الأنظار وسخرية الجمهور به في مكان عام، أو أن يعجز عن ضبط نفسه في إتيان عمل أو النطق بقول، أو أن الأفكار تتدفق إلى ذهنه في كل لحظة، أو أنه شديد الإشفاق على ذاته أو كثير النحو عليها باللائمة، أو أنه يشعر بأنه أثيم خاطئ، أو أنه لا يعبأ بأمر الآخرين أو يفكر فيهم أو أنه فقد كل عاطفة أو حب نحو غيره، أو أن جسمه مغطى ببقع محرقة، أو أن الألم يسري في كل جسمه، أو أن بطنه منتفخ.

وعندما تبلغ "منطقة النورستانيا" هذه، تصبح سهل الإيحاء الذاتي، أي أنك تختطف كل ما تقرأه أو تسمعه من الأقوال والآراء، وتتوهم أن ما جاء بها ينطبق على حالتك تمام الانطباق.

الفتاة التي "قتلت" البابا:

"... في العشرين من عمري، وسأتم دراستي العالية بعد شهور. لما كنت في العاشرة من عمري، كنت أتلقى على أمي دروساً في العزف على البيانو، وبينما كنت جالسة إلى البيانو يوماً إذا بصديقة هرعت إلى منزلنا، تحمل إلى والدتي خبر مقتل أحد الجيران. وفي اليوم التالي ما كدت أشرع في العزف، حتى تسلط على دافع اضطراري فجائي مؤداه أني إذا لم أنقر أحد الأوتار عشر مرات، فإن والدتي لا بد أن تقتل. وهنا أصبح العزف على البيانو مستحيلاً، ووضع حد للدروس التي كنت أتلقاها على والدتي.

"بعد ذلك تطور ذلك الشعور فاتجه إلى دافع آخر، ذلك أنني كلما كتبت شيئاً، اضطرني ذلك الدافع إلى اقتفاء أثر حرف الألف في كل كلمة

بالقلم مئات المرات، وإلا ماتت أمي قتلاً. ثم أقتفي أثر حرف الباء في كل كلمة بالقلم مئات المرات، وإلا مات أبي قتلاً. وهكذا بقية الحروف الهجائية، وقد خصصت حرفاً لكل صديق أو قريب أقتفي أثره بالقلم مئات المرات، وإلا مات هذا الصديق أو ذاك القريب.

"بعد ذلك استولى علي دافع اضطراري من نوع آخر، وهو أنني كلما شاهدت شقاً في الطريق، خطوت فوقه، ثم رجعت إلى الوراء وخطوت فوقه مرة أخرى، وهكذا أعدت الكرة مرات. وكنت أضطر إلى ذلك، لئلا يصاب صديق أو قريب لي بحادث عظيم الخطورة. وبعد ذلك انقطعت صلتي بالمطالعة، إذ أنني كنت كلما قرأت فقرة حرصت على عد الجمل، وأعدت الجملة الرابعة في كل أربع جمل مئات المرات، خشية أن يموت أحد أقاربي أو أصدقائي إذا لم أفعل ذلك. وبهذا أصبحت مواصلتي للدراسة في الجامعة مستحيلة.

ولما أصبحت الحياة معقدة بهذه الكيفية التي اضطررت بها أن أعيد عمل كل شيء مئات المرات، أفضيت إلى أمي بما حل بي. وفي خلال الأسابيع التالية قررت أن أموت، ومع أنني كنت أرتعد خوفاً بمجرد التفكير في الموت، قويت عزيمتي فجأة، وقررت أن أقضي على حياتي بيدي. ولما كان التعب قد بلغ مني أشده، فقد ارتميت على الفراش ريثما أتأهب لارتكاب ما عزمت عليه، ولكن والدتي دخلت علي فجأة لتخبرني أنها ستأخذني إلى "عيادة الجسم والعقل".

كان من السهل تشخيص هذه الحالة – عصاب الخوف (Fear neurosis) منشؤه التعب، وقد أوضحنا للفتاة المريضة في بدء العلاج أن ذلك الدافع الاضطراري، وخوفها من أن حادثاً مريعاً سيحل بأحد أقاربها، هما نتيجة التعب: استنفاد الطاقة من الخلايا العصبية، وما تسبب عن ذلك من شدة الأحاسيس العادية المألوفة. ولما كانت الفتاة مفرطة في الذكاء فقد أدركت مغزى أقوالنا، وتقبلتها كحقيقة واقعة. وقد لجأنا في علاجها إلى ما سبق ذكره في سائر الحالات التي يصاب فيها المريض بعصاب الخوف، ألا وهو الدواء مصحوباً بالإيحاء. وقلنا لها إن عليها، كلما أحست بذلك الدافع الاضطراري أن تتعمد الوقوف في وجهه، وقد كان من أثر الدواء والإيحاء أن خفت وطأة الدافع تدريجاً، ومن ثم سهل عليها أن تتعمد التغلب عليه.

وقد كانت الفتاة يقظة الضمير، فنفذت الإرشادات بكل أمانة، فلا غرابة إذا تحسنت كثيراً، بل كادت تشفى تماماً، وفي غضون أسابيع، وهي فترة قصيرة جداً إذا قيست بشدة المرض، على أنها بعد ذلك انتكست، وهذه هي قصتها التي تروي بها كيف عاودها المرض:

"حدث يوماً – وفي خلال الفترة التي كنت لا أزال أعالج فيها – أني كنت أكتب خطاباً لصديق، حينما صحت عزيمتي على أن أرفق به صورة معينة، كان قد طاب لي مراراً أن أبعث بها إليه، ولكني كنت أخشى إرسالها (لئلا يصاب بأذى) وفي اللحظة التي كنت أتأهب فيها لوضع الصورة في المظروف، سمعت المذيع في الراديو يعلن نبأ فحواه أن البابا مرض. وبسماع

هذا النبأ شعرت فوراً أنني إذا أرسلت الصورة لا بد أن يموت البابا، ولكني تذكرت إرشادات دكتور كولز، وأرسلت الخطاب مرفقة به الصورة[1]. وفي الصباح التالي مات البابا، فسارعت إلى "عيادة الجسم والعقل" والدموع تنهمر على خدي، وبادرت دكتور كولز بقولي: لقد مات.. لقد قتلته.. مات البابا.

هذه قصتي، ولكن أحداً سواي لا يمكنه أن يتصور مقدار الألم الذي حل بي في ذلك الحين، وقد عدت في سبتمبر إلى الجامعة في تمام العافية. إن الفتيات مثلي في هذه السن يستمتعن بالحياة إلى أقصى حد الاستمتاع، ولكنني أمتاز عنهن جميعاً أنني أوقظت من كابوس مروع".

الرجل الذى كان هتلر:

"... في خلال السنة المكتبية ١٩٣٦– ١٩٣٧ كنت مثقلاً بأعباء العمل، فعلاوة على وظيفة التدريس كنت أتلقى دروساً عالية في خلال العطلة الصيفية، وفي شهر أكتوبر مثلت مدرستي في تشييع جنازة أحد أعضاء مجلس التعليم، وفي خلال المراسيم الدينية في الكنيسة شعرت لأول مرة ببوادر المرض الذي انتابني فيا بعد؛ فقد استولت أحاسيس غريبة على كل جسمي، خيل إلي أنه قد أغشي علي، أو أنني على وشك الموت، وكدت أن أدعو الناس لإسعافي بالعلاج، وقد استمرت

---

[1] وهذا معنى قول المؤلف (يجب أن يتعمد المريض الوقوف في وجه الدافع الاضطراري أي القيام بعكس ما يريد الدافع).

هذه النوبة الفتاكة نحو ربع ساعة.

وبعد ذلك تكررت النوبات هذه وجاءت في فترات متقاربة، في المنزل وخارج المنزل. وكان أشد ما أخشاه أن يكون المرض حائلاً دون مواصلتي العمل في التدريس، ولكني تمكنت من المواظبة على عملي إلى نهاية السنة المدرسية. وقد استشرت عدة أطباء في خلال السنة، وفي شهور الصيف استشرت أيضا عدة أطباء "عموميين"، وقد أجمعوا على أنني خاو من المرض وما علي إلا أن أنسى..

وفي ذلك الحين أخذت أقرأ كل كتاب تمتد إليه يدي في موضوعي الخوف والجنون، وكانت فكرة الجنون لم تدُر بخاطري قبل ذلك، ولكنها أخذت منذ ذلك الوقت تختمر في ذهني، فقد لاح لي أن أعراضه كلها تجمعت عندي، خصوصاً التغيير السريع في الشخصية.

وكانت المدرسة على وشك الافتتاح، فقبلت بناء على إلحاح طبيب من أطباء الأمراض العقلية، أن أستأنف عملي رغم كل شيء. ومرت أسابيع كنت أرى في خلالها أعراض الجنون في عيني؛ فكنت أفحص عيني في المرآة لعلي أجد فيها ما ينبئ بشعوري الداخلي، ومن الغريب أنني رأيت في عيني تلاميذي ما كنت أخشى أن أرى في عيني.

وحدث ذات يوم من أيام الآحاد أن العظة كانت تدور حول خطر هتلر على السلام في أوروبا، وقد أهاب المتكلم بالسامعين أن يجودوا بالتضحية الذاتية، ولم أتحمل البقاء في الكنيسة حتى النهاية، إذ أيقنت أن

العظة لم تكتب إلا لي، وأن كل ما جاء بها منصب علي، وأن الرجل العملاق الجالس بجانبي ليس إلا جاسوساً يتبع خطواتي.

ومنذ ذلك الحين أخذت أتوهم أنني تحت المراقبة، وأخذت أرتاب في أمري، وبدأت أعتقد أن كل مقال في الصحف لم يكتب إلا تعريضاً بي، ولا هدف لها إلا تعريفي أن المدينة بأسرها، ملمة بحقيقتي. وبينما كنت أتصفح إحدى الجرائد يوماً ما، جال بخاطري هذا السؤال: ما بالك إذا كان الكلام عن هتلر هذا موجه إليك، وإن كان هتلر هذا ليس إلا مجازاً أنت المقصود به؟ ومنذ ذلك الحين ما قرأت اسم هتلر، أو سمعته، إلا وخيل إلي أنني أنا المعني. كما أنني أيقنت أن كل رواية تمثيلية أو سينمائية، إنما أنا المعني بها، مثال ذلك روايات "الحقيقة الخفيفة" و"الوحش يسير" و"الهلع المقدس".

وتذكرت كل ما قرأته في التوراه، وسمعته من أفواه الوعاظ عن يوم القيامة، وقدوم المسيح الدجال، وخطر ببالي أن هتلر الذي يتحدث عنه الوعاظ، ما هو إلا ذلك المخلوق الفظيع، الذي دلت التنبؤات أنه سيظهر يوماً ما على هذه الأرض ويسبب الشقاء والحروب لكل الأمم. وكانت هذه الصلة التي تكونت في ذهني بين المسيح الدجال وهتلر سبباً في مضاعفة الخوف في نفسي من شخصية هتلر هذه. وسألت نفسي إذا كنت أنا ذلك المسيح الدجال المنتظر. وألا يحتمل أن أكون أنا سبب هذه الآلام المبرحة التي انتابت الأفراد والشعوب؟ والآن قد زالت مني جميع آثار الثقة في نفسي، لقد أحاطت بي الحيرة من كل جانب وأصابتني الهزيمة واشتدت بي الآلام، كلما حضرت إلى نيويورك للذهاب إلى "عيادة الجسم والعقل"،

لابد أن تصحبني أمي وأختي ورجل قوي الساعد كحراس علي لأنني كنت أعتقد أن كل من صادفني في الطريق، ظن أنني لا بد أن أكون هتلر أو المسيح الدجال، وبذلك أصبح خوفي لا يطاق"

ومن الواضح أن هذا الشاب (وهو من كندا) كان فريسة لذلك المرض عينه – عصاب الخوف – الناتج من إجهاد عصبي، وقد ربط في ذهنه وهو في تلك الحالة من التعب، فكرة هتلر والمسيح الدجال بالأحاسيس التي كان يشعر بها أثناء اشتراكه في الجنازة، وبعد ذلك. وقد كان جزعه من هذه الفكرة والخطر الذي كان يخشاه من جراء هذه الحالة، سبباً في تثبيت الفكرة في ذهنه وتغلغلها في نفسه، وبعد فحصه جيداً أمرته أن يلزم فراشه للراحة، ووصفت له حمامات (يومية) للاستجمام والاسترخاء، وأصناف الطعام للتغذية في فترات متعددة، فضلاً عن الدواء والإيحاء الذين تقدم ذكرهما في جميع الحالات التي يشكو منها المريض من عصاب الخوف، وبعد أسبوع هدأت نفسه وعادت إليه الحالة التي تمكنه من تفهم ماهية مرضه تفهماً علمياً، والوقوف على مصدره وكيفية نشأته، وبعبارة أخرى قد أخذت في إعادة «تربيته» من جديد بأسرع ما يمكن، حتى أهدم فيه تلك السيكولوجيا المريضة، وأشيد بدلا منها سيكولوجيا صحيحة سليمة.

ولم أحاول قط أن أحلل ذلك الوسواس الذي استولى عليه، بخصوص هتلر والمسيح الدجال. إذ لم يكن ذلك الوسواس سوى عرض من أعراض التعب الذي أصابه فاستنفذ طاقته العصبية، وقد زال الوسواس فعلا مجرد

تغذية الخلايا العصبية بالطاقة اللازمة لها. وبعد شهر واحد وجد هذا الشاب أن في وسعه أن يسير في شوارع المدينة بغير أن يصحبه أحد، فعادت أمه وأخته وحارسه إلى كندا تاركين إياه في نيويورك لإتمام العلاج وحده، وبعد أربعة شهود عاد إلى وطنه واستأنف عمله، وقد نال الشفاء كاملا.

الأمل:

لقد حاولت أن أذكر الخطوات التي تتبع في هدم كيان هذا الداء (عصاب الخوف) إذ لا بد من القضاء على تداعي الخواطر التي استولت على المريض في خلال الفترة التي كان التعب فيها بالغا أشده عنده، والاستعاضة عنها بسلسلة أخرى من الخواطر سليمة صحيحة. وفي الوقت ذاته يجب تغذية الطاقة في الخلايا العصبية بالدواء والراحة والطعام الملائم وإبعاد كل صدمة عصبية عنها

ومما يدعو إلى شدة العجب، السرعة التي استجيب بها العقل للعلاج. فما يكاد المريض يتفهم ماهية أحاسيسه، حتى تذوب هذه الأحاسيس وتضمحل بعين السرعة التي تكونت بها؛ تحت ضغط الخطر الوهمي الذي كان يرسم شبحه في مخيلته. وسرعان ما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس لا يتأتى عنها ضرر ما، وأن في وسعه أن يقف له بالمرصاد [1]،

---

[1] مثال ذلك أنه يعبر الطريق إذا كانت أحاسيسه تحذره من عبورها أو أن يمتنع عن غسل يديه إذا كان هناك دافع اضطراري يدفعه لغسلها بدون مبرر.

وأنه يحتم عليه ذلك، سرعان ما يفعل ذلك حتى تشرق شمس الأمل في أفقه، ويشعر برجوع الثقة إلى نفسه. وحالما يتبين له أن الأحاسيس تخف حدتها تدريجيا، تزداد شجاعته في مقاومتها، والوقوف في وجهها بقدم ثابتة. وبهذا يبرئ ذاته من تلك الحالة المريضة التي جلبها على نفسه.

فلنذكر

- أن حالة التعب الذي تهبط به الطاقة في الخلايا العصبية إلى ما تحت درجة ٨٠ (انظر الرسم صفحة ٣٧)، تؤدي بصاحبها إلى منطقة النورستانيا (أي المرض بهذا الداء).

- أهم أعراض هذه المنطقة في هذا الداء، أحاسيس غريبة غير مألوفة يصعب على المريض توضيحها أو حمل الآخرين على تفهم ماهيتها.

- الخوف من الجنون من أعراض الحياة في هذه المنطقة. بيد أن هذا الخوف، وغيره من تلك الأحاسيس الغريبة الأطوار، غير الألوفة، ليست من أعراض الجنون، وإنما هي أعراض استنزاف الطاقة من الخلايا العصبية.

الفصل الثامن

التعب والقناة الهضمية

لقد أدركنا الآن كيف أن العقل محطة لإذاعة لاسلكية، عظيمة القوة، تذيع برامجها بغير انقطاع، فتلتقطها فورا أجهزة لاسلكية مستقبلة موزعة على كافة أعضاء الجسم، وأقوى هذه الأجهزة وأشدها حساسية وأسرعها التقاطا الرسائل التي ينشرها العقل على أجنحة الأثير، توجد في المعدة والأمعاء..

وقد أجمع علماء الطب اليوم، على أن ٦٠% على الأقل من أمراض المعدة التي يعالجها الأطباء، إنما منشؤها سوء الهضم العصبي، وما سوء الهضم العصبي هذا سوى رسائل القلق، والخوف، والصدمات النفسية التي يذيعها العقل فتلتقطها على الفور الأعصاب في قناة الهضم المعوية.

وقد اكتشف دكتور والتر كانون[١] بفضل التجارب العلمية التي

---

[١] المترجم Walther B. Cannon من مشاهير علماء الفيربولوجيا، ومن أمثلة التجارب المشار إليها ما يأتي: قطة سمينة تناولت كوبا من اللبن كاملا، تمددت على المائدة كعادتها مستريحة الأعضاء، يتردد مواؤها المألوف، وهنا وضع القائم بالتجربة الجهاز الذي يكشف عن حركات معدتها وهي تهضم الطعام وكأنها ترى في المرآة، وفي الوقت عينه أدار اسطوانة فونوغرافية في الغرفة المجاورة، تردد عواء كلب متواصل، وسرعان ما أديرت الأسطوانة، وسمعت القطة عواء الكلب، حتى أرسل العقل (سبب الخوف أو الغيظ أو كليهما) رسالة للمعدة فوقفت حركة الهضم فيها على الفور.

أجراها على الكلاب أن أخف الانفعالات الناتجة من الغضب، والقلق، وعدم الارتياح، والخوف، وأقلها تفاهة، توقف حركات المعدة والأمعاء في الحيوان، وتبطل عملها في أقل من لمح البصر.

وهاك دليل آخر على صحة القول المأثور أن أخبار السوء سريعة الانتشار:

كان بين مرضاي شابة في منتصف العقد الثالث من عمرها (نحو ٢٥ سنة) حكمت عليها الأقدار أن تزور الأخصائيين في أمراض المعدة من الأطباء، منذ أن كانت في السادسة عشرة من عمرها، وكان ما تشكو به في ذلك الحين، إحساسا أليما غريبا في بابه. كانت تحس أن شيئا يلوي معدتها ويقرضها قرضا، فضلا عن أعراض أخرى كالتجشؤ (تكرع) والإغماء، وعوف الطعام، ولو أن الأكل كان يريحها مؤقتا من ألم القضم والنخر في معدتها.

وكان رأي أول طبيب استشارته، أن مصدر المرض اضطراب في الغدة الدرقية، واقترح إجراء عملية جراحية، ورأى آخر أن المرض عرض من أعراض التهاب الدودة الزائدة في (المصران الأعور)، واقترح استئصالها، ورأى طبيب ثالث أن سبب المرض خراج في أحد المبيضين. ولما اختلط على الشابة الأمر – بعد هذه الآراء المتضاربة – لجأت إلى أحد المستشفيات لفحصها فحصا عاما، وهناك قرر الأطباء بالإجماع أنه لا بد من إجراء عملية استكشافية.

قررت الفتاة – وقد تبين فيما بعد أنها كانت حكيمة في قرارها – قررت أن تفكر بعض الوقت قبل البت في الأمر، ثم استقالت من عملها وقصدت إلى الريف لراحة طويلة المدى. وهناك – بعد مضي شهر أو نحو ذلك – تحسنت شهيتها للأكل، وهبطت آلامها المعوية تدريجيا، وزاد وزنها، وأخذت تشعر ببهجة العيش، ونتج عن هذا أنها قررت فيما بينها وبين نفسها أن ما كانت تشكو منه كان عسر هضم منشؤه اضطراب عصبي، وأن هذا الاضطراب قد زال على كل حال. فعادت إلى المدينة والتحقت بعمل آخر، وبعد ذلك بقليل تزوجت.

ولكن – حدث يوما، فجأة وبغير إنذار سابق، أن شعورا مروعا لم تعهد مثله من قبل، سرى في جسمها كالتيار الكهربائي، أحست أولا بسخونة، ثم ببرودة، وكانت يداها مبللتين بالعرق، وارتجفت ساقاها ارتجافا عنيفا، وأصابها دوار، فإغماء. وبعد قليل زال كل هذا، غير أن ما أصابها تركها خائرة القوى، منهوكة، فضلا عن حيرتها الشديدة من هذه الإصابات المفاجئة. فماذا حدث؟ وما أسبابه؟ وما معناه؟ وأهم من هذا وذاك: هل تحتمل عودة هذه الأعراض مرة أخرى؟

وبذلك أصبحت تنتظر عودتها في كل لحظة، فلا تخيب لها ظنا، لقد عادت مثنى وثلاث ورباع، وكلما أصابتها تركتها بعد زوالها ضعيفة منهكة خائفة من المرة التي تليها، وساءلت نفسها مرارا وتكرارا: ما الداء الذي ألم بها فتسبب عنه كل هذا؛ ومر بخاطرها أن ما حدث يحتمل أن يكون بدء إصابة بالجنون، وقد نجم عن هذا الخاطر خوفها الشديد من ذهاب عقلها.

ونتج من خوفها من هذه الأحاسيس وما يتبعها من مرض أنها أصبحت تخشى الابتعاد عن حي معين من أحياء المدينة، ثم ضاقت حدود الأحياء التي أمكنها أن تغشاها، حتى لم يبق أمامها إلا عدة مربعات من المنازل، وأخيرا المربع الصغير الذي يضم المنازل المجاورة لمنزلها وتعذر عليها الذهاب إلى دار من دور السينما أو ملهى من الملاهي، فقد كانت تخشى أن تصيبها إحدى تلك الأحاسيس أثناء وجودها في تلك الأماكن، ولاحظت أن في الوقت الذي تشعر فيه بهذه الأحاسيس كان عقلها يظلم فيعجز عن التفكير، وفي الواقع إن هذا الظلام لا يستغرق أكثر من كسر من الثانية ولكنه كان يخيل إليها أنه يظل عدة دقائق على الأقل وأخذت تردد القول في نفسها "أؤمن الآن أن هذا الداء هو الجنون".

وبعد فحصها (بدنيا) أخذت أسألها عن قصة حياتها في السنوات المبكرة فأخذت تشرح لي مرض المعدة وزواله بعد ذلك ثم ما تلاه من عودة أعراض سوء الهضم وفقدان الشهية والألم والقيء من جراء الشعور بالخوف ومرض الجنون. وقد أوضحت لها أن خوفها الحالي و "اضطراب المعدة" سابقا وحاليا دليل قاطع على إصابتها بعصاب الخوف، وكان من الصعب عليها قبول هذا التشخيص خصوصا فيما يتعلقب اضطراب المعدة، وقالت إنها لم تشعر أنها خائفة قبل أن يطرأ على بالها فكرة الجنون، ثم ذكرت أنها في صغرها كانت مولعة بالرياضة البدنية، وأنها كانت تحسن قيادة السيارات، ولم تصبها واحدة من تلك المخاوف الشاذة (phohirs) التي تقرأ عنها أحيانا، ولكنها اعترفت أنها كانت عصبية المزاج، متوترة الوجدان، سريعة الانفعال، وكانت تكب على الدرس كما كانت تكب

على اللعب، وبذلك ما كادت تبلغ السادسة عشرة من عمرها، حتى استنفدت الطاقة من خلاياها العصبية. وقد أوضحت لها كيف أن هذا الإجهاد هو سبب الأعراض التي تحس بها من تشنجات معدية وآلام وتجشؤ (تكرع) وفقدان الشهية، وميوعة وصداع وغير ذلك.

وفي الفترة التي قضتها في الريف نالت قسطا من الراحة خفف عنها وطأة هذه الأعراض بيد أن الخوف كان لا يزال في العقل فلما أن أصابها التعب بعد ذلك ارتبط الخوف بالأحاسيس البدنية، فتوهمت أنه الخوف من الجنون، وقد لجأت في علاجها إلى الدواء والإيحاء السالفي الذكر وبذلك قضيت على جانب من التعب، وارتفع ميزان الطاقة في الخلايا العصبية، ولم تمض أسابيع حتى كانت الشابة في طريقها إلى العافية.

ويقول دكتور والتر الفارز [١]، مدير عيادة مايو الشهيرة (بأمريكا)، وله شهرة عالمية ذائعة في أمراض المعدة من انتشار أمراض عسر الهضم قال: إن "أهم أسبابها وأشهرها الهموم، والتعب، وشدة الحساسية والأرق"

ومن الحقائق الثابتة أن الكثيرين يؤدون في الحياة أعمالهم بوجدانهم لا بعقولهم، (ويقومون بوظائفهم بقلوبهم لا برءوسهم) ففي خلال أعمالهم اليومية تراهم متوتري الأعصاب مهتاجين في الداخل. وليس هناك من ريب أن التوتر يعطل التفاعل الكيميائي والتوازن في المعدة، ويبعث الغدة

---

[١] walter Alvarez of the Mayo clinic

الكظرية على إفراز جرعات قوية من مادة الأدرنالين في الدم، ولابد لحل هذا المشكل الذي يشكو منه المريض، من أن تخفف من وطأة هذا التوتر، وتعيد تربيته حتى يعمل برأسه لا بعاطفته.

أثر الخوف:

أذكر أن رجلا قدم يوما إلى عيادتي مقصوم الظهر، منحنيا وكأنه زاوية ضلعها الواحد نصفه الأعلى والثاني نصفه الأسفل، وكان قابضا على معدته بكلتا يديه من فرط الألم.

وقال لي إن الأطباء في المستشفيات التي اختلف إليها أرادوا أن يجروا له عملية جراحية استكشافية، ولكنه أبى بتاتا الإذعان لهم، الواحد بعد الآخر رغم ما كان يتلوى به من الألم ونوبات الإغماء التي كانت تصيبه من جرائها، وقد جاء لاستشارتي توا من مستشفى أعدت فيه أدوات الجراحة لإجراء عملية له، فأشرت عليه أن يجلس على الديوان ويقص علي قصته، وقد دققت النظر إليه وهو يتدفق في الحديث فلاحظت أنه بانهماكه في سرد سيرة حياته، كف عن القبض على معدته بيديه، وأنه قد نسي أنها تؤلمه ثم رأيته يعتدل في جلسته بعد أن كان منحنيا إلى نصفين، وقد استرخت عضلات معدته وزال عنها التوتر، وانجلت عن وجهه سحب الألم التي كانت تغطيه. وهذا ما حملني على تشخيص مرضه بأنه نفساني أي غير عضوي (أو وظيفي) حتى قبل فحصه بدنيا، أو الانتظار إلى سماع الفصول الأخيرة من رواية حياته تفصيلا.

وربما يتساءل البعض لماذا بدأ المريض هكذا أمامي، في حين أنه لم يبدأ كذلك أمام غيري ممن استشار من الأطباء؟.. الجواب أنه بدا كذلك أمام جميع الأطباء وأن تصرفه أمامهم كان عين تصرفه أمامي، ولكن الأطباء الذين فحصوه لم يكونوا من أطباء الأمراض العقلية، فلم يلاحظوا التغيير الذي طرأ عليه في خلال الفحص، أو يحتمل أن يكونوا قد لاحظوا ذلك ولكنهم لم يدركوا أهميته، ويعزى هذا إلى أن همهم الوحيد كان البحث عن سبب عضوي (بدني) لآلام المريض غافلين أن الحالة النفسية قد تسبب كافة الأعراض التي كان يشكو منها المريض وأن هذه الحالة كانت جلية واضحة في مسلك المريض.

والآن - ما قصة هذا المريض؟

دهمت سيارة حماه يوما ما في جنبه الأيمن وأصيب بعد ذلك بداء السرطان في الكبد وحدث أن المريض كان مرافقا لحميه ذات يوم، فرآه يسقط على الأرض فجأة ويموت. وفي شدة تأثره لسقوط الرجل وموته، انتشله بيديه رغم أنه (أي الحما) كان بدينا ثقيل الوزن. وبينما كان يحمله أحس بطعنة في جنبه، ومنذ هذه اللحظة تسلطت على ذهنه فكرة ثابتة، ألا وهي شيئا خبيثا قد أصابه.

آوى إلى فراشه في تلك الليلة كعادته، ولم يفض إلى أفراد أسرته بشيء مما كان يساوره من القلق والتفكير فيما عسى أن يحدث لهم فيما إذا أصابه داء السرطان فمات كحميه وماذا يكون مصير أولاده؟ وماذا

يكون مصير زوجته؟ ستضطر أن تطلب إعانة (من أولي الأمر) تعيش بها. سيحرم أولاده من التربية العالية وسواها من المزيد.. لم يعرف النوم إلى جنبه سبيلا في تلك الليلة.

وفي اليوم التالي ذهب إلى عمله كالعادة واشتغل في غير هوادة. مر على ذلك أسابيع تليها الأسابيع وشهور تليها الشهور، وفكرة الطعنة التي أحس بها في جنبه باقية في ذهنه وكان يعاوده الألم تارة وينقشع تارة ومتى حل به كان عنيفا لا يطاق مصحوبا بنوبات من الإغماء وتشنجات دورية منظمة وقد أخذوه إلى المستشفى حيث فحص جيدا وصور بطنه بالأشعة فلم يعثر على ما يحتمل أن يكون سببا للمرض. وقد استمر على هذه الحالة خمس سنوات حتى لم يبق فيه سوى غلالة من الجلد على هيكل من العظام لم يفته نوع من العلاج إلا وطرقه وقد بلغت تخمينات الأطباء في تشخيص المرض المئات.

وبينما كان يقص علي حكايته كنت أحس بأصابعي عضلات بطنه بخفة ولم أشهد منه نوبات أو تشنجات كما تبين لي على الفور أن الدودة الزائدة لم يكن لها دخل في الموضوع وأن المرارة لم تكن حساسة، ولم تستجيب لمرور أصبعي عليها، ولم أجد ما نعزي إليه تلك الآلام التي يحس بها المريض في معدته، مما جعله منذ دقيقة واحدة مضت أن يتلوى فينحني جسمه إلى نصفين بناء على هذا أدركت في غير جلبة أن مرضه يتصل بقصة حميه وحادث السيارة التي دهمته في جنبه، وإصابته بعد ذلك بالسرطان في الكبد، لقد بدأ مرضه عند وقوع هذا الحادث أمام عينيه

وتوهمه أن سرطانا نشب في جنبه حينما شعر بذلك الطعنة في الوقت الذي انتشل فيه حماه.

وعندما أوضحت للمريض كل هذا ثم أعطيته الدواء لرفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية، والتخفيف من وطأة انفعالاته العنيفة اندهش كيف أن أسباب آلامه لم تخطر على باله من قبل ولم تمض عشرة أيام على العلاج حتى زاد وزنه عشرة أرطال، وبعد ثلاثة أسابيع أصبح قادرا على السير وحده في كل مكان؛ فقيل له إن العلاج قد انتهى، هذا وقد قيل له قبل استشارتي إن مرضه قرحة معدية أو إنه داء الملوك (goiler)، أو أن عنده هبوطا في المعدة أو أن المرارة مصابة وغير ذلك من الأمراض التي تنوع تشخيصها بتنوع الأطباء.. إنني لم أجد أثرا لواحد من هذه الأمراض، كل ما أعرفه أن الرجل استعاد صحته كاملة، وقد ترك عيادتي منذ ست سنوات مضت ولم أره إلا العام الفائت، وقد كان في تمام العافية يبدو على سماته السرور والسعادة ذلك منذ أن زال عنه عصاب الخوف.

حالة أخرى من حالات الخوف:

جاء رجل منذ ثماني سنوات مضت لاستشارتي، وهو رئيس لشركة أميركية كبرى من شركات الفولاذ.. كان شديد الحزن والانقباض والدموع لا تكاد تفارق عينيه، وكان كل عطف يبديه أحد نحوه يحمله على الإجهاش في البكاء، ومع ذلك فقد كان منظره يدل على قوة الجسم وشدة البأس، وقد قص علي سيرته الأسيفة والكآبة بادية على وجهه.

وقد زار الأطباء في كل مدينة من مدن أميركا الكبرى كما استشار أشهر رجال الطب وعلمائهم في أوربا، ولكن بغير جدوى، وكان بدء المرض آلاما في المعدة، منذ أن كان في السابعة عشرة من عمره وقد نصح إليه جراح ذائع الصيت في مدينة فلادلفيا أن يدخل مصحة معينة في غربي ولايات أميركا، حيث يختصون هناك بتغذية المرضي تغذية عملية، ظنا منه إن سبب المرض حموضة في المعدة شديدة الوطأة وقد عمل بالنصيحة والتحق بتلك المصحة، ولزم الفراش هناك وحرم عليه أكل اللحوم من شتى الأنواع وانحصر طعامه في الخضروات.

لا ريب أن هذا المريض كان متعبا سريع التأثر لقد هبطت الطاقة في خلاياه العصبية إلى مستو منخفض، فكان ذلك سببا في توتره وحدة مزاجه وعنف انفعالاته. وكان من الطبيعي أن يشعر بشيء من الارتياح من جراء الاعتكاف في سريره في المصحة وإخلاده للراحة والسكينة، وكان من الطبيعي أن يزداد وزنه بعد أن أصبح طعامه منظما مطردا، ولم تقض الراحة وازدياد الوزن على بعض آلام المعدة وحسب، وإنما تجاوز أثرها ذلك؛ فقد ثبت في ذهنه أن تحسنه ناتج عن زوال الحموضة من باطنه، وأن تشخيص المرض إذا كان صحيحا.

وما أن غادر المستشفى وعاد إلى عمله، وعاوده التعب وهبوط الطاقة (في خلاياه العصبية) بسبب الإجهاد والأخذ والعطاء وما تتطلبه الحياة في عمله اليومي، وما لبثت الأعراض القديمة أن ظهرت، واشتدت آلام معدته عما كانت بعض الشدة، فاضطر إلى استشارة طبيب آخر

وقيل له في هذه المرة أنه لا بد أن يكون مصابا في جزء من جسمه بعدوى سببت له هذه الحموضة الشديدة في معدته، ولم يكن هناك بد من أن ترسخ في ذهن المريض فكرة الحموضة الشديدة هذه، التي قضى **٣٥** عاما كاملا في البحث عن علاج لها عند أشهر أطباء أميركا وأوروبا.

ولما جاء لزيارتي كانت آلامه العنيفة تمتد من العمود الفقري إلى ما حول المعدة، وكان يحس أنها قسمت جسمه إلى نصفين، وقد اعتقدت في الحال أن عنده ما يسمونه عدم انتظام الحركة العضلية (loconiotox aiaxin) فحللت كل ما يمكن تحليله وأجريت بذل السلسلة الفقرية (Jumlar puncture) وفحصت السائل الفقري فوجدته سلبيا، ثم فحصت الدم فكان سلبيا كذلك.

بعد ذلك سمعت منه تاريخ حياته في خلال السنوات العشر الماضية، وهنا اكتشفت أمر الحموضة التي شخصت له في السابعة عشرة من عمره ذلك المرض الذي ظل الأساس الذي بني عليه سبب آلامه طيلة هذه السنوات، والذي لأجله استشار ذلك العدد من الأطباء.

ولما أن أثبت له المراحل التي مر بها المرض، واحدة واحدة، أدركها فورا وتفهم ماهيتها، فخفت وطأة الأعراض تدريجيا، وفي شهر واحد بلغ تمام الصحة وزال عنه الانقباض والكآبة واختفت كافة الآلام وتناول كل ما اشتهى من ألوان الطعام، واستعاد نشاطه، وأحس كأنه شاب في مقتبل

العمر[١] وقد عاد إلى عمله ممتلئا حماسة ونشاطا، أو بتعبير أعم قد عاد إلى الحياة.

والمريض في جميع حالات سوء الهضم الناشيء عن اضطرابات عصبية، يشكو من فقدان الشهية، وعدم الارتياح بعد تناول الطعام، وينتج عن ذلك أنه يميل إلى الإقلال من الأكل، وهذا في ذاته خطأ مبين، إذ أن المعدة في حاجة إلى طعام تؤدي وظيفتها بوساطته، وإلا ازداد اضطرابها العصبي ومن أقوال دكتور "ماكس اينهورن"[٢] – وهو أخصائي عالمي في علاج الأمراض والاضطرابات المعوية – من أقواله المأثورة "الطعام، ثم الطعام، ثم المزيد من الطعام".

وأحدث علاج للقرحة المعدية من ابتكار طبيب كوبنهاجن (دانميركه) الشهير، دكتور ملنجراخت[٣] وقد اقتبسه في أمريكا دكتور "جرير ملر"[٤] من كلية الطب بجامعة بنسلفانيا. ومن خصائص هذا العلاج، نبذ النظرية القديمة التي كان فيها المريض بالقرحة المعدية يجوع واستبدالها بالنظرية الحديثة، وهي وجوب تغذية المريض بمقادير كافية من الطعام، مع كميات معقولة من السوائل. ويتبع هذا العلاج حتى في أشد حالات المرض، كإصابة القرحة بالنزيف، وكان دكتور "لهنهارتز"[٥] أول من

---

(١) المترجم – في الأصل "كأنه مهر حديث الولادة".

(٢) Dr> Max Einborn

(٣) Meuleugrachi

(٤) I. arier Milier

(٥) Lebuhartrz

قدم المريض حال ظهور النزيف في القرحة لبنا مثلجا، ومن بيضة إلى ثلاث بيضات. كما قدم له بعد ظهور النزيف بستة أيام شرائح رقيقة من اللحم البقري غير المطبوخ ممزوجة بالبيض. وهذا ما يقوله دكتور "اينهورن" في هذا الصدد "إنني أطعم المريض المصاب بنزيف القرحة المعدية عادة في اليوم الأول بيضا نيئا ممزوجا باللبن أو المرق، وأزيد مقدار البيض بيضة كل يوم تال، إلى أن يبلغ عددها ثماني بيضات في اليوم"، ويبني المبدأ السابق على ثلاثة آراء فيزولوجية وهي:

- أن المعدة الخالية من الطعام شديدة النشاط.
- أن هذا النشاط يسبب كثرة حامض الهدروكلوريك في إفرازات العصير الهضمي، وكثرة هذا الحامض تضر بالقرحة وتؤخر شفاءها.
- أن الصدمة يساعد على وجودها نقص السوائل في الجسم، ويزيدها شدة في حالة وجودها

والغرض من ذكر ما سبق، أنني أريد أن أؤكد للقارئ انقسام الرأي بين الأطباء الأخصائيين الثقات في أمراض المعدة، حتى في حالات النزيف، فيما يختص بضرورة تناول الكميات الكافية من الطعام. أما فيما يتعلق بالقرح المعوية الناتجة عن الاضطرابات العصبية، والتي يشك في وجودها على كل حال، فإنني أوصي المريض، وألح في التوصية أن يأكل، ويأكل، ويأكل بكميات وافرة، مرة كل ساعتين. والهدف الذي أرمي إليه من هذا الإلحاح وهذا التكرار أنني أريد أن أوكد على القارئ مبينا له الخطر الذي

ينجم عن الإقلال من الطعام، وانتفاء الضرر عند الإكثار منه، بيد أنني لا أوافق على ما يوصي به دكتور ملر، ولا ما يوصي به دكتور ملنجراخت، إذ يلوح أنهما قد جاوزا حد المعقول.

وقد تبين لي من اختياراتي أن تسعة أعشار المرضى الذين تبدو عليهم أعراض القرحة المعوية، لا يوجد عندهم قرحة، وأن أسباب عللهم عقلية بحتة، وعصاب الخوف من طبيعته ينتج كافة أعراض القرحة، ومن أسباب هذه الظاهرة أن المريض متى تكرر شعوره بالألم عدة مرات، يأخذ في تركيز انتباهه في معدته، وبذلك يصبح في حالة قلق دائم، وتوقع حدوث ما لا نحمد عقباه، وكلما مرت نزعة من أزمات الألم، لبث ينتظر الأزمة التي تليها وسرعان ما "يذاع" هذا القلق إلى المراكز العصبية في القناة الهضمية المعوية، فتظهر الأعراض.

وكم من النفوس البشرية تعيش فرائس الخوف من الإصابة بالتهاب دودة زائدة (مصران أعور) لا وجود لها إلا في مخيلاتهم!!! وكم من عمليات جراحية أجريت على مريض لاستئصال الدودة الزائدة لإغاثته من أعراض التهاب، لا وجود له إلا في مخيلته!!

وسأضع أمام القارئ هذه القصة كما يسردها أحد مرضاي:

"... كنت محاربا في الحرب العالمية الأولى، ولما وصلت إلى فرنسا أصبت بأزمة معوية شديدة الوطأة، وقد سببت لي هذه الأزمة اضطرابا شديدا، وعندما زالت تركت بعدها في نفسي ميوعة وميلا للقيء، وبعد

زمن خفت وطأتهما، فعدت إلى الميدان، ولكني كنت لا أزال أشعر بوطأة المرض. ثم وقفت رحى الحرب فعدت إلى أمريكا، وفحصت بالأشعة في إحدى العيادات الطبية الشهيرة في ولايات أمريكا الغربية، فقيل لي إن سبب علتي قرحة معوية ولا بد من إجراء عملية على الفور؛ فرفضت إجراء العملية، وذهبت إلى مستشفى آخر ذائع الصيت، وهناك قيل لي أيضا أن علتي قرحة، وقد تناوب أطباء ذلك المستشفى علاجي الواحد بعد الآخر ولم يسمحوا لي بشيء من الطعام تقريبا، سوى اللبن وأخف أنواع البسكوت(١).

بعد ذلك زرت طبيب العائلة، وقد وافق على قصر طعامي على اللبن والبسكوت، ولكن نوبات الميوعة والإغماء كانت تزداد عنفا وخيل إلى أن شفائي أصبح مستحيلا. وتكونت في نفسي أنواع شتى من الخوف والفزع: خوف الخروج من المنزل، خوف عبور الطريق. وأصبحت كثير الانفعال أبكي كالأطفال أحيانا، وأنقبض لغير سبب ظاهر أحيانا، وفجأة أصاب لغير سبب ظاهر بالميوعة والقيء، ثم الإسهال، ثم الإمساك.

وبعد عشرين سنة، قاسيت فيها شتى أنواع العلاج، والتغذية، والألم، ذهبت إلى "عيادة الجسم والعقل" في مدينة نيويورك، وهناك فحصني دكتور كولز فحصا دقيقا، وعالجني بالدواء والإيحاء وأخبرني بأن القرحة لا وجود لها إلا في ذهني، وأن علاج هذه الحالة العقلية ميسور. فضحكت منه في سري. ولما أمرني أن أملأ معدتي بالطعام، قلت حسنا سأفعل ولكني موقن

(١) المترجم – يسمي crackers – بسكوت خفيف جدا مصنوع من الدقيق والماء لا غير.

أن هذا سيفضح أمره، إذ أن النتيجة ستكون وبالا علي، وقد خرجت إلى حيث تناولت وجبة عشاء من الطعام كاملة، أكلت فيها كل ما شيءت. وكان بين ما تناولت "بفتيك" محمر بالبصل وسائر الأصناف التي تقدم معه عادة، وكان أشد دهشتي عندما لم أشعر بأي ألم أو اضطراب من جراء هذه الأكلة.

"حدث هذا منذ عام ونصف عام مضى، ومنذ ذلك الحين أكلت كل شيء تطلبه شهيتي. وقد زالت عني جميع أنواع المخاوف التي كانت تنتابني، وانقشعت عن نفسي سحب الانقباض والكآبة، والآن أستيقظ كل صباح فأحس ببهجة العيش وسعادة الحياة تشيع في نفسي، بعد عشرين سنة من الأحزان والآلام"

وحتى إذا كانت القرحة في الأمعاء أو الاثنى عشر (duedeunl) تسبب أزمات ونوبات مؤلمة فإن العلاج ينبغي أن يكون من الراحة والخلو من الاضطرابات النفسية، وتناول الطعام مرة كل ساعتين وقد قال الفلرز (Alvarex) – الذي سبقت الإشارة إليه – "ومع أن هذا العلاج يشفي المريض عادة فإن قرحة أخرى قد تحل محلها إذا لم تزل من نفس المريض الاضطرابات الوجدانية".

كيف يتكون "عصاب المعدة"

لنفرض أن المريض الذي يشكو من المعدة يذهب إلى طبيب للاستشارة ويتبين من الفحص أن هناك إفراطا في المخاط المعدي، أو زيادة

في الحموضة، أو إمساكا. من هذه اللحظة يصبح المريض غالبا فريسة لعدة تجارب، لا حد لعددها سوى النظريات والآراء الشخصية التي يعتقد في صحتها الأطباء القائمون بالعلاج؛ فمنهم من يصف اللبن غذاء وحيدا، ومنهم من يحرم تناول اللبن تحريمه للسم الزعاف، ومنهم من ينصح بتناول المأكولات غير المطبوخة، وغيرهم بمضاعفة الزمن المخصص لطهي الطعام حتى يجعله سهلا على الهضم. وقد تغسل المعدة مرات وتكرارا وقد ينصح للمريض بالتدليك والعلاج الكهربائي. وقد ينصح باستعمال الدوش في القسم الشراسيفي من البطن (opugastriun) .

وعندما لا تؤدي هذه الوسائل إلى الشفاء، قد يعطى المريض مقويات، وعصير اللحم البقري، والبيض النيء، وجميع أنواع الفيتامين من اللف إلى الياء، وأخيرا مستخرجات الغدد الصماء على اختلاف أنواعها، وفي خلال هذه التجارب يرى المريض بعينه فشل الواحدة تلو الواحدة، ويؤمل في نجاح ما بعدها حتى يرى هذه، وإذا الخيبة تصيبه كذلك، فيرسخ في عقله الاعتقاد بخطورة حالته. وتثبت الحالة في ذهنه وتتركز، بتوجيه الطبيب انتباه المريض إلى هذا العضو من الجسم أو ذاك وبذلك تتكون في ذهنه فكرة انتظار قلقة، ويتوقع في كل لحظة حدوث ما لا يسر وكل حساسية يشعر بها في خلال الهضم ترتبط بفكرة الخطر، وينبغي أن نذكر أن المريض الذي يتوقع حدوث الخطر أو الأذى يتسبب له هذه الأحاسيس آلاما مبرحة، في حين أنها تمر بالرجل السليم فلا يشعر بوجودها.

والآن قد أصبح المريض مصابا بعصاب الخوف المركز في المعدة، ويكون من أعراضه التجشؤ (التكرع) الميوعة، ألم القيء، الشعور بثقل، وتمدد وهبوط في المعدة[١] وعندما تعزى إصابة المعدة إلى اضطراب عصبي فإن المريض يشكو من واحد أو أكثر من هذه الأعراض، وليس موطن هذا النوع من الاضطراب العصبي عضوا من أعضاء الجسم، إن السبب عقلي محض، وسبب هذه الحالة العقلية هبوط في الطاقة العصبية.

ويذهب الطبيب العالمي "دبوا" [٢] إلى أن ٩٠% من أمراض سوء الهضم هي في الواقع أمراض عصبية، ويؤكد لنا أن أمثال هؤلاء المرضى ينبغي ألا يحرموا من أنواع الطعام، ولا أن يتناولوا دواء له علاقة بالمعدة.

إن ما يحتاجه مثل هذا المريض من العلاج، هو إحاطة علمه أن خوفه يعزى إلى شدة أحاسيسه العادية المألوفة، وأن سبب هذه ما أصابه من التعب وإنهاك القوي ولا بد من إعادة ما فقدت الخلايا العصبية من الطاقة بتعاطي الدواء اللازم، إن أساس ما يشعر به المريض من الاضطراب المعدي: هبوط الطاقة في الخلية العصبية، وخوفه من أحاسيسه.

بين كل عشر عمليات جراحية، ثمان عمليات لا حاجة لها إطلاقا..

إن اكتشاف المادة المخدرة منذ مائة عام مضت، كان من أعظم الحوادث

---

(١) gastropsosis

(٢) Dubois

في تاريخ التقدم الإنساني، ولكنه ككل نعمة أخرى في الوجود جاء كذلك وبالا على الإنسان، ولما كانت المخدرات سببا في تسهيل مهمة الجراح، وتخفيف الوطأة على المريض، فقد ارتفعت نسبة العمليات الجراحية التي تجرى على المريض إلى عدد يكاد يكون فلكيا، حتى أصبح من المحقق أن ثماني عمليات من كل عشر، يمكن الاستغناء عنها لأنه لا حاجة لها البتة؛ فإذا كان سبب المرض عقليا كان علاجه بالجراحة عديم الجدوى.

ويتردد على عيادتي على الدوام من المرضى، من تعرض جسمه لعمليات جراحية يبلغ عددها من ثلاث إلى عشرين عملية، لعلاج مرض سببه التعب والخوف، وقد جاءني مريض من ولاية "ماريلاند" أجريت له ٢٨ عملية في الأنف والأذنين والفم لعلاج مرض دلت جميع أعراضه على أنه عصاب خوف مزمن طال عليه الأمد.

وجاءت إلي مريضة من الولايات الجنوبية، تدل قصة حياتها على أنها كانت تشكو من ألم في المعدة منذ أن كانت طفلة صغيرة، وقالت أنها كانت تتألم طول حياتها من تشنجات في المعدة، تبدأ بألم خفيف ثم تشتد إلى درجة لا تحتمل ولنتركها تسرد حكايتها بلغتها:

"كانت أمي تضع على معدتي مكمدات ساخنة، وبعد ساعات ألزم فيها الفراش كنت أشعر بتحسن. وقد قالت لي ذات يوم أنني قضيت طيلة النهار في البكاء حتى أنهكت قواي، ولا بد أن أمي أنهكت قواها كذلك بسبب صراخي وبكائي حتى أنها سألتني عن سبب البكاء، فأجبتها

أنني أبكي لأنني أريد رأسا جديدا لا يبكي.

ولما كبرت، استفحل الألم وازدادت حالة معدتي سوءا، حتى أصبحت سريعة التهيج والغضب، وأصبحت على الدوام معتدة برأيي، وكان من الصعب علي التعاون مع الآخرين، غير أنني كنت في المدرسة تلميذة ناجحة أفوز بأعلى الدرجات.

واستمرت هذه التشنجات المعدية تنغص حياتي، ولكنها لم تلازمني في كل حين، فقد كانت تنقطع أسبوعا أحيانا ثم تعود إلى الظهور، وكان مجيئها يتفق مع الحين الذي أكون فيه متعبة أو معكرة المزاج، وأظنني كنت متوترة الأعصاب إلى حد كبير، وقد خفت الألم نوعا ما بعد حين، وقلت النوبات، فقررت الالتحاق بإحدى الكليات.

وبعد إنهاء دراستي في الكلية عزمت على الرحيل إلى المدينة (ولعلها نيويورك) والالتحاق بعمل ما، وكانت السنة الأولى مدعاة اليأس، فقد كنت علاوة على مرضي، وحيدة لا أنيس لي، ثم عقدت النية على استشارة أشهر أخصائي لأمراض المعدة في المدينة، وقضيت شهورا أعالج على يديه بلا جدوى، إذ لم يجد في علة ما، ولكنه ظن أنه يحتمل شفائي إذا استؤصلت الدودة الزائدة واستؤصلت فعلا، بيد أن هذا لم يأت بفائدة، فقد اشتد ألم المعدة، وكنت في كل أزمة تنتابني أشعر بتخدر في كل بدني، وباختناق في عنقي، وأصبحت عاجزة عن تركيز أفكاري. وكنت أشعر بثقل في قلبي، ولكني كنت أجاهد على كل حال، وكنت أتساءل لماذا قضي

علي أن أتعذب، في حين أن سواي يلعب ويرقص حرا طليقا سعيدا، وكنت مقتنعة تماما أن معدتي بيت الداء حقيقة، وقد حرمت نفسي من الطعام تحت تشديد الطبيب، حتى كدت أموت جوعا، وقد أغشي علي يوما ما بسبب الجوع والآلام المبرحة وتقلصات المعدة، وكلما حاولت أن أتناول طعاما كان ظهري ينحني وكأنني قسمت إلى نصفين.

بعد ذلك أسر إلي الطبيب أنني بين نارين، وأنه لا بد من إجراء عملية جراحية يستأصل فيها شطر من الأمعاء الدقاق، وتوصل بالأمعاء الغلاظ، حتى يتيسر الطعام المرور بسهولة. وقد رحبت بالفكرة إذ أن العملية المشار إليها هي في ذلك المكان من جسمي الذي يسبب الألم وشعرت إن هذه العملية ستؤدي إلى شفائي حتما وتضع حدا لآلامي، وكنت أود لو يشرع الطبيب في إجراء العملية فورا – حتى قبل تخديري – وفي الفترة التي كنت أنتظر فيها العملية في المستشفى بلغ مني الارتياح والسرور درجة لم أشعر بشيء في خلالها من الألم كل ما هنالك كنت أحس أحيانا برجفة في المعدة ربما كان سببها فرط سروري لقرب إجراء العملية. وكان يجب أن تكون هذه الظاهرة في ذاتها كافية أن تحمل الأطباء على الاعتقاد أن مرضي لا بد أن يكون نفسيا لا بدنيا، ولكن تفكيرهم كان متجها برمته إلى المعدة، فلم تخطر ببالهم فكرة سواها. وقد بلغ وثوقي من العملية وأثرها في شفائي أنني ما كدت أدر المستشفى بعد العملية حتى تزوجت.

بيد أن المرض عاد مضاعفا بعد الزواج بفترة لم تطل؛ فعدت إلى

المستشفى حيث مكثت ستة شهور، فحصت فيها ودرست من كل ناحية وبكل وسيلة مستطاعة، وكان قرار الأطباء الأخير أن يحلوا بعض الأمعاء التي كانت قد خاطوها.

"قضيت في تاريخ المرض سبعة عشر عاما، حتى أصبح الألم وتقلصات المعدة تستمر من عشرة أيام إلى ثلاثة أسابيع، قبل أن يتمكن الأطباء من إيقاف الأزمة عند حد، وكانوا يطعمونني الجلوكوز بالحقن في الوريد، وتناوب الأطباء على جسمي فأجروا العملية الجراحية تلو الأخرى وأخيرا استأصلوا ثلث المعدة فلم يجد ذلك نفعا. بعد ذلك سافرت إلى مدينة كليفلند (ولاية أوهايو) وهناك قطع الجراح الأعصاب الموصلة إلى الغدد الكظرية ولم تأت هذه العملية بأدنى فائدة. وقد بلغ عدد العمليات الجراحية التي أجريت على أحشائي وحدها ثماني عمليات وهنا – وقد سلمت نفسي لأشهر أطباء أمريكا الذين سمعت عنهم – استسلمت لليأس.

"أخيرا أتيت إلى عيادة "الجسم والعقل" ولما أن فحصني دكتور كولز، رفضت بكل إباء قبول رأيه في تشخيص مرضي، وقوله إنه نفساني محض، ولكنه شرح لي المسألة في بساطة متناهية، وقد أثارت أقواله في ذهني – في بادئ الأمر – ألوانا من الشكوك والريب، وكان من العسير جدا أن أتقبل رأيه، بعد سلسلة العمليات الجراحية الطويلة، وبعد أن رأيت أشهر الأطباء والجراحين، وقد أجمعوا كلهم على أن مرضي عضوي (بدني) لا شك فيه، ولم يشر منهم أحد ولو بكلمة واحدة إلى أنه لم يكن سوى

ذلك. وبذلك أصبح هذا الرأي الجديد موضوع تفكيري على الأقل.

وقد أمرت بملازمة الفراش، وكنت لا أقوى على المشي على كل حال، وأدخلني دكتور كولز في مستشفاه[1] ولم تكن الفراش جديدة علي، فقد لبثت مريضة كما أسلفت سبع عشر سنة كاملة، وكانت الأزمات كما سبق القول تلازمني من عشرة أيام إلى ثلاثة أسابيع، بالرغم من أشد الأدوية مفعولا التي كان يعطيني إياها الأطباء، وبالرغم من جميع الوسائل الطبية التي كانوا يلجأون إليها، وعندما جاءتني الأزمة الأولى في "مستشفى بارك افينو"[2] طلبت أن يراني دكتور كولز، فقدم إلي دواء، ثم لجأ إلى طريقته في الإيحاء، فخفت وطأة آلامي في أقل من نصف دقيقة، وشعرت بارتياح تام، واسترخت أعضائي فنمت نوما عميقا وزالت تشنجات المعدة، وزال الألم البالغ حد الشدة، وبعد أسبوعين عاودتني الأزمة، فقدم لي دكتور كولز الدواء مرة أخرى وعالجني للمرة الثانية علاجا نفسيا، فزالت التشنجات وانقشع الألم، وكأن عصا الساحر قد مسته.

وبعد ستة أسابيع، بدأت في الخروج من المستشفى، واستمعت إلى إحدى محاضراته[3] ثم اشتركت في حفلة راقصة، وفي خلال هذه الأسابيع الستة كنت أتمشى في الغرفة حتى أعد نفسي للخروج، وكان ذلك لزاما

([1]) مستشفي بارك أفينو (Park Aveune) حيث توجد عيادة دكتور كولز وهي في بناء صغير يتألف من خمسة طوابق، يقع في أحد أحياء نيويورك التي يقطنها عادة أغنى الأميركان وأشدهم أرستقراطية.

([2])كما ذكر في مقدمة المترجم دكتور كولز لجميع المرضى في عيادته اجتماعا عصر كل خميس يلقي في خلاله محاضرة ويعزف فيه بعض المرضى مقطوعات من الموسيقى.

علي لأن عضلاتي كانت قد ضعفت بسبب المدة الطويلة التي قضيتها في المرض. ولم يمض شهران حتى كان في وسعي أن آكل كلما أريد، وأشرب كل ما تشتهيه نفسي، وأرقص، وأشترك في حفلات الكوكتيل. وتناولت كل أنواع الطعام من حساء إلى بصل، ولم تشك معدتي من شيء منها، وبالرغم من العمليات الجراحية، استطاع ما تبقى من جسمي أن يؤدي وظيفته. وقد بدأت أدرك أن المغص الذي كنت أحس به في أحشائي منذ طفولتي قد تأصل في بسبب ما وجهته لي أمي من العناية في ذلك الحين، وما أوجده الأطباء في نفسي من الخوف، وما وضعوه في ذهني من أنني اتخذت معدتي من البداية ذريعة لتفادي عمل ما كنت لا أريد أن أعمله، حتى أصبحت التشنجات غير إرادية لا سلطة لي عليها، وبلغت من العنف درجة إنها جاءت في فترات متقاربة، وسبق مجيئها توتر وتعب وتهيج باطني، نتج عنه تقلص العضل.

عادت إلي الصحة، بل الحياة بعد شهور قلائل وما كان أشد سروري وسعادتي أن أرى نفسي وكأنني ولدت من جديد في عالم جديد، بعد أن بلغت ما بلغت من العمر، وما كان أحراني أن أعرف ذلك العالم قبل ذلك الحين!! لقد كدت أعتقد أن تلك الآلام لم تكن بغير جدوى، وحسبي أنها انتهت بي إلى هذا العالم الغريب المدهش. ولكن فكرة خطرت لي فجأة، لقد أدركت أن سبع عشر سنة من عمري قد ضاعت سدى، وهيهات لها أن تعود، وهل في استطاعتي أن أعرض عما فاتني فيها؟ قد يمكن ذلك إذا ملأت أيامي ليلا ونهارا بهذه الحياة السعيدة الكاملة، التي تشيع فيها أفراحي ومسراتي!!".

الاضطرابات المعوية والبولية:

إن أكثر الشكاوى التي يشكوها المريض من الإمساك، منشؤها نفساني، عندما يكون المرء مضطربا اضطرابا عصبيا، تضيق أمعاؤه وكذلك العضلة القامطة في الشرج، بسبب هذا التوتر وعندما تهبط الطاقة في الخلية العصبية يصبح التوتر عادة.

وليس كون الإمساك نفسيا، يخفف من وطأته على المريض. وكثيرا ما يركز المريض تفكيره في الأمعاء بسبب الأطباء الذين يواصلون تحذيره المرة بعد المرة من سوء عواقب الإمساك. وتكون استجابة المريض لهذا التحذير المتواصل أنه يربي في ذاته خوفا ترتبط أصوله بالأمعاء، فيلجأ إلى كل ما يطيب له من المسهلات، والكثير من المرضي يقضي ساعات في المرحاض يوميا خشية أن يبقى في أمعائهم شيء وخشية عدم تفريغها تماما، وبازدياد هذا الشعور على مدى الأيام يخاف هؤلاء المرضي أن يسافروا، ويخافون غشيان دور الملاهي، أو ملاعب الرياضة، خاشين ألا تسعفهم الظروف هناك بالذهاب إلى المرحاض، في اللحظة التي يستولي عليهم فيها هذا الشعور.

وقد سردت لي شابة في السابعة والعشرين من عمرها قصتها الآتية:

"شرع مرة لفيف من أصدقائي في نزهة خلوية، بمناسبة "عيد الذكري" (القومي)، وكان ذلك سنة **١٩٢٩** وكان من المتفق عليه أن يمر

بيننا أحد الشبان ظهرا، فكنت على استعداد للخروج معه حين حضوره، وفي الانتظار. غير أنه قد خطر ببالي أن أذهب إلى المرحاض قبل البدء في الرحلة خشية ألا يكون في المكان الذي سنقصده ما أستطيع قضاء حاجتي فيه. وبعد عودتي إلى حجرة الاستقبال انتظرت عشر دقائق أخرى ولكنني ما لبثت أن تسلط علي القلق والخوف؛ بردت كفي، وانهمر العرق على جبيني، وارتعشت يداي، وأحسست كأن معدتي ربطت ربطا، ومر بذهني أنه يحسن بي أن أدخل "التواليت" (المرحاض) مرة أخرى وقد فعلت. وتكرر هذا في الواقع دفعات أربع، قبل قدوم صديقي، وكل ما حدث في كل مرة من هذه الدفعات أنني تبولت إذ لم تسعفني أمعائي بقضاء حاجتي. والحق أنني لم أدخل غرفة الحمام (حيث يوجد المرحاض) في كل من هذه المرات إلا تلبية لهذا الشعور وليس لأن هناك ما يدعو لقضاء حاجة.

وما أن حضر صديقي، إلا وكنت في حالة عصبية، حاولت لأجلها أن أعتذر عن المساهمة في تلك الرحلة وقد توتر كل جسمي وتخشب فكاي وعجزا عن الحركة تقريبا، ولما جلست معه في السيارة ظللت جامدة منتصبة لا أبدي حراكا ولا أنطق بكلمة أحدث بها الشاب الذي تطوع لصحبتي إلى مكان الرحلة. ولما أن بلغنا منتصف المسافة، عاودني ذلك الشعور مرة أخرى؛ فأحسست بوجوب ذهابي إلى "التواليت" حتما هذه المرة لقضاء حاجة، ولم تمض دقائق معدودات حتى لمحت حظيرة للسيارات، وطلبت إلى صديقي الوقوف، ولكن أمعائي لم تسعفني هذه المرة أيضا، ورغم ذلك مكثت المدة الكافية لمجرد استجابة هذا الشعور. بعد هذا الحادث أصبحت أخشى الذهاب إلى أي مكان، إلا المكتب الذي أعمل

فيه، وذلك إذا لم أكن مريضة، وقد كان كل تفكيري تقريبا مركزا في هذا الاضطراب وما عسى أن يكون سببه، ولما استشرت أحد الأطباء فحصني جيدا ونصح لي أن أنزع من ذهني هذه الفكرة لأن رغبتي في الذهاب إلى التواليت مجرد وهم. ولكن لم يعد في وسعي أن أنزع من ذهني هذه الفكرة، وأصبحت أدخل الحمام (المرحاض) أربع مرات أو خمسا كل صباح، قبيل ذهابي إلى مكان العمل؛ ثم أقول لنفسي يلزم أن أخرج من هنا (الحمام) وإلا فلن يتاح لي الذهاب إلى مكتبي.. أما أثناء وجودي في المكتب فكان لا يستولي علي شيء من هذا الشعور، وذلك لعلمي أنني على مقربة من حجرة "التواليت" هنا"

ويتبين من حوادث هذه القصة، أن هذه الشابة المسكينة حرمت من حياتها الاجتماعية في أجمل مرحلة من مراحل عمرها، وهنا أتركها تكمل سيرة حياتها:

"أخيرا بلغت بي الحالة أنني كنت لا أستطيع البقاء في غرفة مع آخرين، بغير أن أحس أنني في شديد الحاجة إلى الهواء، فأسمع نبضات قلبي وأشعر بها في جميع أجزاء جسمي، ويخيل لي أن ساقي تذوبان تحتي، وتناوب هذه الأحاسيس رغبة ملحة في قضاء حاجتي، فإذا ما لبيت دعوة استولى علي القلق، وخشيت من تسلط هذا الشعور علي، وأحسست برغبة عنيفة في قضاء حاجتي سبع مرات أو ثماني قبل مغادرة البيت إلى مكان الدعوة، وقد لاحظت أخيرا أنني أصادف صعوبة كبرى في ضبط مشاعري والأخذ بزمام نفسي. واستشرت عدة أطباء فقيل لي أنني مصابة

بعصاب الخوف، مع نشاط فوق العادة وطاقة تزيد عن الحاجة، ونصحوا لي أن العب "الجولف" غير أنني لم آخذ بنصيحتهم، إذ كيف يتسنى لي الوجود في ساحة اللعب – بعيدة عن حجرة "التواليت" – طالما كان هذا الشعور يستحوذ علي، وكنت أتخيل تلك الصورة ترتسم في ذهني وأنا ألقي بمضرب "الجولف" على الأرض وأركض مسرعة نحو "التواليت" وأصدقائي يمعنون النظر إلي في دهشة واستغراب"

أخيرا جاءت هذه الشابة إلى "عيادة الجسم والعقل" وبعد مضي شهرين كان في استطاعتها الذهاب إلى حيث تريد في نيويورك، فلا ينتابها ذلك الشعور إلا نادرا، وبعد شهرين آخرين، انتهى العلاج وتم لها الشفاء كاملا. وقد رأيت مرة شابة أخرى، كانت تتمتع بكامل الصحة والعافية طول حياتها إلى إن أصابها مرض إثر الولادة، فوهنت قوتها، وانتابتها أعراض معوية اضطرتها إلى استشارة طبيب تلو طبيب وقد وصف لها كل منهم الدواء، فتعاطت منه ألوانا وأنواعا، واقتصر طعامها على اللبن والخبز المجفف تقريبا، حتى أصيبت بإسهال مخاطي غاية في العنف والشدة. وكان قد مضى عليها خمس سنوات عانت في خلالها شدة الألم قبل أن تأتي لاستشارتي، ودل الفحص البكترولوجي للبراز على أنها كانت في شدة المرض، بيد أن جميع الدلائل كانت تحمل على الاعتقاد أن هذا المرض كان نفسانيا بحتا، كما اتضح من تاريخ حياتها وأن منشأه كان "تعبا عصبيا" وقد ظهرت صحة هذا التشخيص جلية واضحة عندما خفت وطأة التوتر العقلي بمجرد تهبيط التهيج في الخلايا العصبية بالعلاج. وقد طرأ عليها هذا التغير فزال الإسهال تماما، وجاءت هذه النتيجة السعيدة في أقل من

ستة أسابيع.

ورأيت مريضا آخر، كان شابا في الثامنة عشرة من عمره يزن ١٨٠ رطلا، وقصته أنه كان مع لفيف من أصدقائه يتنزه في مزارع "نيو جيرسي" حينما أحس فجأة بوجوب قضاء حاجة، وتقلصت أمعاؤه واشتدت حاجته إلى التخلص من فضلاتها. وأخذ يركض إلى مسافة ميل كامل، بغير أن يجد مكانا يسمح له فيه بقضاء حاجته، فاشتد خوفه، وأخيرا وقع نظره على مكان ملائم أسعف فيه. وقد ترك هذا الحادث أثرا عميقا في ذهنه. وعاد إلى بيته وهو في شدة التهيج، وعصبية المزاج. فآوى إلى فراشه، آملا نوما عميقا في تلك الليلة سيعينه على التغلب على اضطرابه ومعافاته في اليوم التالي، ولكنه شعر في اليوم التالي بالقلق وبخوف داخلي، كلما حاول ترك الحجرة. ولم يدرك ماهية ذلك ولكنه ارتدى ملابسه في المساء وخرج إلى الشارع، وهناك أحس أن شيئا سيحدث له بغتة. ولما أن بلغ نهاية الشارع عاوده هذا الشعور بسرعة تحاكي البرق، فأخذ يحس كأن أمعاءه تتقلص، وكأنه في حاجة إلى التواليت؛ فعاد مسرعا إلى البيت يلهث من شدة التهيج. وما كاد يدخل البيت حتى شعر بارتياح تام بغير أن يجد حاجة إلى دخول حجرة الحمام (المرحاض).

وكان هذا الشاب طالبا في إحدى الكليات، ولكنه منذ ذلك الحادث كان يجد صعوبة عظيمة في الذهاب إلى كليته فإذا ما ذهب إليها كان يركض مهرولا رغم إنها كانت على مسافة قصيرة من البيت، حتى يكون على مقربة من غرفة التواليت، فطالما كان قريبا منها كان مرتاح

الذهن، ولكنه سرعان ما كان يعلم أنه بعيد عنها حتى كان يشتد هياجه، وينفعل وتتقلص أمعاؤه.

أخيرا اضطر إلى أن ينقطع عن الدراسة، إذ لم يستطع مغادرة المنزل، ولم يستطع ركوب القطار أو السيارة، فقد كانت تلك "الدوافع" تستولي عليه كالبرق الخاطف، كلما ابتعد عن المنزل، فتدور رأسه، ويشتد هياجه، ويصاب بآلام مبرحة. ولم تفهم أسرته حالته، فقد ظنه أفرادها كسولا عديم النفع غير جدير بشيء.. أخيرا أحضره والده إلي، وكان شديد القلق على الشاب كهذا ضخم الجسم يأبى مواصلة دروسه ويأبى الخروج من البيت، وحاولت أن أشرح له سبب الاضطراب ولكنه لم يفهم، ولم يستطع أن يفهم، بيد أنني عالجت ابنه على كل حال، وقد زالت عن نفسه تلك الفكرة الأليمة بعد شهرين، فلم يعد يخاف تلك الأحاسيس التي كانت تتسلط عليه، ولم تعد ترتبط هذه الأحاسيس عند خروجه من البيت بتلك "الكارثة" المعوية، واتضح له أن لم يكن خائفا في الواقع من عجزه عن ضبط أمعائه، بل من تلك الأحاسيس التي كانت تغتاله، وأن تلك الأحاسيس التي تسبب عنها جزعه وتهيجه وتقلص أمعائه جاءت إثر ذلك الاختبار الأليم في مزارع نيو جيرسي، ولم ينل هذا الشاب الشفاء التام، إلا بعد تعاطي الدواء السابق الذكر لرفع مستوى الطاقة في الخلايا العصبية، مصحوبا بعلاج الإيحاء.

إن كل قلق أو هم، يستنزف الطاقة من الجهاز العصبي المركزي؛ فالقلق المزمن يسبب سوء الهضم المزمن وسوء الهضم المزمن يسبب سلسلة اضطرابات أخرى تخل ميزان الجسم إخلالا تاما.

فشدة الحساسية كالقلق من جراء ما يقوله الناس عنك أو ما يفكرونه بخصوصك، وخشية أن تكون عرضة لسخرية الغير، والأرق والقلق على مسائل خاصة بعملك، ووجود زوج سكير، أو زوجة متعبة.. كل هذه تسبب الفوضى في بدنك، فيضطرب حبل السلامة فيه، ومعنى هذا أن الخلايا العصبية تفقد من الطاقة أكثر مما تتغذى به منها، وينتج عن ذلك بالطبع أن القناة الهضمية المعوية لا يرضيها ذلك فتثور. وفي علاج جميع الحالات التي يشكو فيها المريض من اضطرابات معوية، توجد ثلاثة أمور لابد من اتباعها:

١) إعطاء الدواء اللازم لتغذية الخلايا العصبية وإعادة ما استنزف منها من الطاقة.

٢) الالتجاء إلى الإيحاء للقضاء على الخواطر المتوترة، واستبدال بها غيرها.

٣) إعادة تربية المريض، وتعليمه فن الحياة وكيف يعيش في حدود طاقته (energy) الراحة الكافية استرخاء أعضاء الجسم، والقيام بالعمل بعقله، لا بوجدانه وانفعالاته.

وبوساطة علاج المريض هذا – علاجه كإنسان كامل– يشفى سريعا شفاء تاما، رغم عدد السنوات التي تسلط عليه المرض في خلالها، والمسألة التي أمام الطبيب المعالج هي تشخيص المرض، ومن الضروري أن يفحص الطبيب المريض كإنسان كامل، لا أن يفحص ذلك الجزء المضطرب فيه وحسب. والعامل الأهم الأول ليس تنظيم حياة المريض فيما يتعلق بما يأكل، وإنما فيما يتعلق بما يفكر. علاج الرجل كله – لا أمراضه فقط – يلزم أن يوجه الطبيب عنايته إلى شخصية المريض برمتها، ومتى زال سبب الاضطراب العقلي، تبعه حتما زوال الاضطرابات البدنية من تلقاء ذاتها.

فلنذكر

- القلق والهموم سرعان ما تشق طريقها إلى المعدة.
- أن ربط فكرة المرض بأي عضو من أعضاء الجسم، أو وظيفة من وظائفه، يسبب المرض.
- قد يكون تفكيرك سببا في سوء الهضم الذي يصيبك، ولكن تفكيرك وحده لا يستطيع أن ينقذك من سوء الهضم.

الفصل التاسع

تحول الحياة[1]

(سن اليأس)

نطرق الآن بابا، يختلف كل الاختلاف عما سبقه من الأبواب.. لندع جانبا الرسم الذي أكثرنا من الإشارة إليه عند الكلام عن الطاقة في الخلايا العصبية، ولنوجه أنظارنا إلى بعض الأعراض والحالات النفسية التي تلازم الكثيرين – من رجال ونساء – في خلال تلك المرحلة من العمر التي نسميها عادة "تحول الحياة".

لما كان الفزع والخوف يستوليان على أذهان الكثيرين، بسبب هذه العملية البدنية، التي تأخذ مجراها الطبيعي فينا تدريجيا، بغير أن نأبه لها كثيرا، كان من المستحسن أن نبحث هذه الظاهرة فنتعرف على ماهيتها بإيجاز، ونقف على أسباب الانقباض وعصبية المزاج الذين يصاحبانها عادة، أو ما يطلق عليه اسم الملانخوليا التقهقرية (involution melaneholy)

من المعلوم أن البنين والبنات يجوزون مرحلة من العمر "تتحول"

(1) المترجم – آثرنا أن نبقي على التعبير الإنجليزي لأنه أعم من عبارة "سن اليأس"

فيها حياتهم بين الثانية عشرة والثامنة عشرة. وتعرف هذه المرحلة عادة باسم سن المراهقة، ولكنها رغم هذه التسمية "تحول" في الحياة على كل حال، ومن مميزاتها تحول في الصوت، تحول في الشخصية، وتحول في أعضاء الجسم، وإلى أن يحدث هذا التحول يكون الأطفال بنين وبنات، أما بعد ذلك فيصبحون رجلا ونساء ناضجين في حياتهم الجنسية، وأكثر نضوجا في شخصياتهم، وفي صفاتهم العقلية.

ومن الجهل أن يقال أن الأطفال يعدمون الأحاسيس الجنسية، والدوافع الجنسية، والخبرة الجنسية أحيانا، حتى في سن مبكر ومنذ نعومة أظافرهم أما في سن المراهقة فإن غددهم تأخذ في النضوج كما تأخذ عقولهم في النضوج؛ فالتحول إذا لا يحدث في الغدد وحدها، ولا في النمو الجنسي وحده، وإنما يتناول كيان للفرد بأكمله؛ أي أن كل خلية من خلايا الجسم، تأخذ نصيبها من الاستواء والنضوج.

ففي مرحلة سن المراهقة هذه ينضج الأطفال فيصبحون رجالا ونساء، وتستمر عملية النضوج هذه في الحالات العادية إلى أن تبلغ المرأة من أربعين إلى خمسين سنة، وإلى أن يبلغ الرجل من خمسين إلى خمس وستين سنة. وفي هذه الفترة من العمر يحدث تحول آخر فيبدأ الشيب يدب في الشعر، وتأخذ البشرة في التغير، وتأخذ صفة البناء[١] في الجسم أو تجدد الخلايا – بالتعبير العلمي – في بلوغ أقصى حدها، وتحل مكانها

---

(١) anabojisu

صفة الهدم[١] في كل خلية من خلاياه أي أن بلوغ هذه المرحلة دليل على تمام النضوج (ونذير ببدء الانحلال). ولابد من هذا التحول في كل إنسان، طالما عاش إلى أن يبلغ هذه السن. وهي مرحلة يجوزها الرجل والمرأة على السواء وبالشدة عينها، فيطرأ تغير محدود، معين، عميق في نفسية كل منهما وشخصيته.

وبتعبير آخر يبلغ كل من الرجل والمرأة قمة "التل" ومن ثم يأخذان من هناك في الانحدار والنزول يأخذان طريقهما إلى الفناء، يموتان تدريجيا ولكن ليس معنى هذا أنهما كفا عن العمل، أو أنهما كفا عن الابتكار الذهني والنشاط في الحياة، وليس معنى هذا أنهما فقدا حماسة العيش وشهوة الجهاد، وبالرغم من مزاعم العامة من الناس فإن الرجل والمرأة لا يفقدان ميولهما الجنسية ببلوغ هذه المرحلة. وكما أن الصبية قد تثار ميولها الجنسية قبل سن البلوغ، كما تثار بعدها، فكذلك المرأة، وكم من امرأة لم تشبع ميولها الجنسية قبل بلوغها مرحلة التحول (سن اليأس) ولكنها أصابت منها أقصى حدود اللذة بعدها!!

إن الحياة الجنسية عند المرأة لا تختفي أبدا؛ فقد تكون ميولها الجنسية أشد حماسة وحياتها الجنسية أكثر نشاطا بعد انقطاع العادة وكفها عن الحمل، وقد يصحب العملية الجنسية عندها بعد سن اليأس لون من ألوان الإدراك والفهم، ولذة وجدانية خاصة لم يسبق لها عهد بها قبل بلوغ تلك المرحلة. ولا شك أن هذه اللذة تختلف بعد سن التحول هذه عما

---

(١) kalabolism

كانت قبله، ولكنها لا تقل عنها إثارة للمتعة وجلبا للسرور. وبعبارة أخرى قد تحتفظ المرأة بميولها الجنسية ورغباتها، وقدرتها على إشباعها إلى مرض الموت.

وينطبق هذا القول تماما على الرجل، انطباقه على المرأة، لقد رأيت شخصيا وفحصت رجالا في السبعين من العمر لا تقل حياتهم الجنسية نشاطا وعنفا منها عند شاب سليم البدن في الخامسة والثلاثين من عمره، وقد جاء رجل في الثمانين من عمره لاستشارتي لأنه عجز لأول مرة عن ممارسة العملية الجنسية في الليلة السابقة لمجيئه، وهي المرة الوحيدة التي كف فيها عن هذه العملية مرة في كل ليلة طيلة أربعين عاما[١] وكان سبب مجيئه لعيادتي خوفه من أن يكون قد حدث له ما قد يحرمه من هذه العملية، ولكن الفحص قد دل على أنه لم يكن هناك ما يحول دون الاستمتاع بهذه اللذة من لذات الحياة.

وقد جاء لعيادتي "مريض" آخر – وهو قسيس في الخامسة والسبعين من عمره – يستشيرني في مسألة تخالف ما يشكو منه "المريض" السالف ذكره، لقد جاء يرجوني أن أخفف من حدة الميل الجنسي عنده، لقد كانت زوجته متوعكة بعض الشيء، وكان هذا سببا في عذابه الأليم الذي لا ينقطع، إذ لم يسبق له عهد إطلاقا بالامتناع عن إشباع هذا الميل،

(١) المترجم – في الكتاب العلمي الأخير الذي أصدره نفر من العلماء وموضوعه "الحياة الجنسية بين الذكور من الأميركيين" إشارة إلى رجل في ثلاثين عاما مارس فيها هذه العملية بمتوسط ثلاثين مرة كل أسبوع بغير انقطاع.

وأصبح لا يستطيع أن يقع نظره على امرأة جذابة المنظر حسنة الهندام بغير أن تشتد عنده الرغبة في حيازتها. وقد كان ذلك الكاهن سامي المبادئ الأخلاقية يتجه ذهنه إلى الشيءون الروحية بطبيعته، وقد كانت الرغبات والميول لرجل مثله من رجال الدين وأشيخ مثله في هذه السن، تصعق نفسه، وتزهق روحه وتلبسه ثوب الخجل والحياء فضلا عن عذاب جهنم الذي كان يشوب حياته المقدسة، بسبب هذا الامتناع الجبري عن إشباع هذه الميول.

وعند بلوغ المرأة هذه المرحلة تكف عن الحمل، أما الرجل فلا يفقد قدرته على الإنجاب، أما فيما يختص بالدافع الجنسي، فليس لسن التحول دخل في الحد منه، أو تخفيف وطأته، سواء في الرجل أو في المرأة. وإذا انقطعت العادة عند المرأة قبل أوانها كما في حالة استئصال[1] الرحم، فليس معنى هذا أن اللذة الجنسية يقضي عليها عندها بقية حياتها. وكثيرا ما تصاب المرأة بعصاب الخوف، بسبب الإشاعات الكاذبة التي تدور على الألسن في هذا الشأن، فيؤثر فيها هذا الخوف بعين الكيفية التي تعتقد بها خطأ أن سن اليأس كان سببا فيما حدث ومن المهم أن تسلم أن الطاقة في الخلايا العصبية لا تهبط هبوطا يذكر بسبب هذه العملية، أي استئصال الرحم أو بسبب الاضطرابات التي تجرى العملية لأجلها.

---

(١) hysterectoiny

الملانخوليا التقهقرية:

عندما يكون هذا التحول عنيفا، شديد الوطأة يبدو على صاحبه – رجلا كان أو امرأة – جميع أعراض الملانخوليا الحقيقة، ويستيقظ المريض صباحا، منقبض النفس، وكأن قناعا حالك السواد أسبل على عينيه، وكابوسا ثقيلا جثم على صدره، فيذرع أرض الحجرة جيئة ورواحا، ويتعذب من كل شيء، ولأجل كل شيء وتغزوه في نومه أحلام لا سبيل لقلم أن يصف آلامها المروعة، وقد يجد النوم إلى جفنيه سبيلا لحظات، ومع ذلك يرى في خلالها زوجته تتقطع إربا أمام عينه. وما يكاد يستيقظ من حلمه المروع، وهو أشد وضوحا عادة وأكثر حقيقة من الحقيقة ذاتها، حتى يقفز من فراشه ويندفع في الغرفة، قبل أن يدرك أن ما رآه إنما هو أضغاث أحلام، وبذلك تصبح تعاسته النفسية لا حد لها.

وتكاد تكون الفكرة الوحيدة التي تدور في رأسه ثم تدور وتدور، هي فكرة الانتحار، إذ يبدو له أنها الحل الوحيد لرفع ذلك الحجاب الأسود من الكآبة والانقباض الذي لا يفتأ مسدولا على وجهه ليلا نهارا. ويخيل إليه أن وجوده عب ثقيل على زوجته وأولاده فضلا عن نفسه. ومهما نصح له الأطباء فإنه يؤكد لنفسه أن شفاءه محال.

وحجته أنه لا بد أن يكون قد ارتكب إثما فاضحا في مرحلة مضت من مراحل حياته وأن هذا الإثم هو أصل ما حل به من البلاء فيذكر مثلا أنه سرق فاكهة من حديقة جار في صغره. وقد رأيت مريضة

بهذا الداء (الملانخوليا) غارقة في لجة من الحزن والكآبة والندم، لأنها وهي تلميذة في السادسة من عمرها – على حد قولها – هربت من المدرسة إلى البيت في خلال إحدى الحفلات في فستان كانت معلمتها قامت بزخرفته بمناسبة الحفلات، وقد ثبت في ذهنها المختل وهي في هذه السن، وبعد هذه الفترة الطويلة، أنها بعلمها هذا كانت في حكم السارقة. ويتجسم لهؤلاء المرضي عادة النزق الجنسي التافه الذي يبدونه في شبابهم، ويخيل إليهم في مرضهم أنه جريمة شنعاء لا تغتفر، ويبلغ بهؤلاء المرضى أحيانا أنهم يتوهمون أن المرض لم يصبهم إلا لأنهم في طفولتهم المبكرة كانوا يرفضون ترديد الصلوات التي علمتهم أمهاتهم إياها وأن "غضب الرب" قد أنزل عليهم في كبرهم انتقاما منهم.

ولما كان المريض بهذا الداء دائم التفكير في خطاياه ممعنا في الانغماس في فكرة آثام صارخة يخيل إليه أنه ارتكبها فإنه يصبح شديد الارتياب في جميع من حوله كأن يعتقد أن الناس يتجسسون عليه وإن الكل يعرف الكثير عن الآثام التي ارتكبها في ماضيه، ويتوهم أن الناس يدقون على الحائط خلفه، يذيعون بالإشارات السرية حركاته وسكناته واحدة فواحدة وأن الناس يتفرسون في وجهه أينما ذهب، وإذا ما سار في الشارع تبعوه وبذلك يبيت في لجة عاصفة من الانفعالات المروعة؛ فلا يستطيع البقاء في سريره لأنه يجد دافعا يضطره إلى ذرع الحجرة ذهابا وإيابا ليلا ونهارا يلوي يديه ويفركها تارة، ويقبض على حلقه تارة، ثم يشد شعره أخرى ويحس بقوة جبرية تدفعه نحو النافذة حتى يلقي بنفسه إلى الشارع.

ومن خصائص هذا الداء أن يزداد المريض عنادا على عناده فإذا رجوته أن ينتقل إلى الغرفة المجاورة، رفض على الفور، وإذا ما طلبت إليه أن يخرج أبي الخروج. وإذا أردت إصلاح فراشه، اعترض قائلا أنه لا يريد إصلاحها، أي أن استجاباته على الدوام على عكس المراد، إذ أن رفض التعاون عادته المألوفة وليس العناد صفة من صفات المريض الأصلية أو خلة من خلال شخصيته إنما هي عرض من أعراض حالته العقلية المختلة ونفسيته المريضة.

وعندما يبلغ المريض هذه الحالة النفسية، تصبح المقاومة دأبه، فإذا آوى إلى فراشه، فعل ذلك عادة في ساعة متأخرة عن موعد النوم، واستيقظ مبكرا في الرابعة صباحا وفي اللحظة التي يستيقظ فيها يحس فورا بتحسن في حالته، ولكنه سرعان — بعد ثانية واحدة تقريبا — ما تلقي عليه الكآبة وشاحا أحلك سوادا من ذي قبل، وتقبل عليه المخاوف أشد فظاعة مما كانت.

وإذا ما طرق الباب طارق، فسر ذلك بأن رجال الشرطة يتعقبونه، وأنهم لا بد جاءوا للقبض عليه، ويبلغ منه الفزع والخوف أن جسمه يرتعش من أعلى رأسه إلى أخمص قدميه، فيضطر من حوله أن يحملوه إلى سريره ويضطروه إلى البقاء فيه، ومن هذه اللحظة يصبح كله آذانا صاغية لكل صوت، فيستمع جيدا لكل خطوة، ويخيل إليه أنه يرى أعداءه مختفين في خزانة الثياب. وأنه لم يرهم في الواقع، ولكنه يقول أنه سمع وقع أقدامهم ويؤكد وجودهم فكأنه قد رآهم بعينه حقيقة.

ولابد من إسدال الأستار على النوافذ لأنه يريد أن يندس وراءها تفاديا من الجواسيس، ولابد من غلق الباب بالقفل، وإلا عرض ذاته للقبض عليه، ويصبح كل من حوله عرضة للريبة، أي جاسوسا في الغرفة التي نصبت للتجسس عليه، وإذا طلبت إليه زوجته أن يقوم بعمل ما، اتهمها بأنها شريكة في عصابة الأعداء التي نصبت شراكها له.

وهكذا تهب هذه الريح العاصفة المروعة في ذهنه ليلا ونهارا، يوما بعد الآخر، وبذلك تحرم عيناه لذة النوم، ويحرم جوفه لذة الطعام، وكل قرار يتخذه في حياته اليومية يقذف به في لجة عجاجة من اليأس والشك والارتياب.

لهذا هو داء الملانخوليا القهقرية، وليس ثمة فرق بين أعراض هذا النوع من الملانخوليا، وأعراض منطقة الملانخوليا التي وصفناها في الرسم (صفحة ٣٧) في الحقل الذي يلي حقل النورستانيا. والفرق الوحيد بينهما أن الملانخوليا التقهقرية ليست مجرد إنهاك الطاقة في الخلايا العصبية، ولكنها محاولة من جانب كل خلية من خلايا الجسم لتكييف ذاتها تكييفا يلائم مرحلة التحول هذه.. إن الملانخوليا التقهقرية مجرد اختلال في كيمياء الجسم (مثابولزم) ولا تعزى إلى صفات موروثة، ولا تورث لذرية المريض، كما أنها لا تعود أي أنها إذا زال أثرها من المريض كان شفاؤه منها تاما، ولن يشكو منها بعد ذلك.

العلاج:

لعل علاج هذا المرض أدق ما يطالب به الطبيب في حياته المهنية؛ إذ أنه يتطلب كياسة وفطنة وتفهما تاما، لا لأفكار المريض وحسب، وإنما لأعمق مشاعره وأخص اتجاهاته النفسية والوجدانية، كما يتطلب الإلمام التام بفيزولوجيا الجهاز العصبي المركزي، ونظام الغدد الصماء وإفرازاتها. وبفضل ما وصل إليه علم الطب اليوم من المعرفة فيما يتعلق بالغدد، ومعالجة هذا الداء، يتسنى للطبيب أن يتفادى إمعان المريض في الداء، وإصابته بالآلام الانفعالية العنيفة، ويعينه على جواز هذه المرحلة الخطيرة، قبل أن يدرك (المريض) مدى الكارثة التي كان يتعرض لها، فيما إذا أهمل علاجه. ومن حسن الطالع أن الملانخوليا التقهقرية هذه، إذا أسعف صاحبها في الوقت الملائم يرجح زوالها في بضعة أسابيع.

وفي وسع الطبيب الحاذق الماهر في علاج هذا الداء، أن ينقذ المريض من براثنه، حتى وإن لم تكن الظروف والملابسات مثالية، إلا بدرجة متوسطة وفي وسعه أن يكفيه مؤنة الخوف المروع الذي يصحب هذا المرض، أو الانقباض المفجع الذي يلازمه عادة، وقد يهون الأمر على المريض بفضل العلاج، حتى أن كل ما يشعر به بعد ذلك أنه عصبي المزاج إلى حين.

التعب أيضا:

إن العمل فوق الطاقة، والاستسلام للهموم، من الأسباب التي قد

يصاب المرء لأجلها بالملانخوليا التقهقرية قبل الأوان، وقد شاهدت مرضى أصيبوا بهذا الداء في أشد حالاته، ولم يتجاوزوا الأربعين من أعمارهم وليس من النادر أن يصاب به الشخص بين الخامسة والأربعين، والخامسة والخمسين. وليس معني هذا أن هذا المرض يصحب مرحلة سن اليأس حتما، فلا يقال أن الرجل (أو المرأة) مصاب به إلا إذا صحب هذه المرحلة من العمر انقباض في نفس صاحبها وأعراض مرضية، وليس ثمة ما يدعو إلى الخوف من أن يكون الشخص مصابا بهذا المرض، لمجرد كونه حاد المزاج أو كثير التردد، أو شديد الحساسية أو كونه يميل قليلا إلى الارتياب في غيره، أو غير ذلك، إذ ليس من الضروري أن تكون هذه أعراضا لمرض نفساني.

فلنذكر

- أن تحول الحياة (أو سن اليأس) عملية كيميائية تحدث لكل رجل وكل امرأة في سن معينة.
- يصحب هذه المرحلة من العمر أحيانا المرض النفساني المعروف اسم الملانخوليا التقهقرية.
- الملانخوليا التقهقرية قابلة للشفاء بسرعة وسهولة، وليس المرض بها وراثيا.

الفصل العاشر

إدمان الخمر

إدمان الخمر من أقدم مشاكل كل الإنسانية، التي أعجز حلها العلماء وزعماء الشيءون الاجتماعية في جميع الأجيال. فلماذا يفرط الناس في الشراب؟

من الأقوال التي تدور على الألسنة منذ أقدم العصور إلى يومنا هذا، إن الناس يفرطون في تعاطي المسكرات هربا من الهم وقلق النفس، وعصاب الخوف، وهذه هي الحقيقة بعينها فهؤلاء لا يشربون الخمر لأنهم مدمنون، وإنما يشربون لأنهم مصابون بعصاب الخوف، يشعرون في باطنهم بعدم الاطمئنان، ويشعرون بعجزهم عن معالجة الشيءون وتحمل المسئوليات الملقاة على عواتقهم، فيستعينون بالخمر، يمدون إليها أيديهم، كما يمد المقعد يده إلى عكاز يتوكأ عليه.

إن هؤلاء الرجال والنساء لا يرغبون في الشراب حبا في الشراب، بل أن الكثير منهم في الواقع يمقتون الخمر، بالرغم من اعترافهم بأنهم لا يستطيعون الاستغناء عنها، يعرفون حق المعرفة أن الشراب يتركهم في صباح اليوم التالي أسوا حالا مما كانوا، لأن الشعور بعدم الاطمئنان وعصبية المزاج، يزدادان شدة بفعل الكحول في الجسم، ومع كل ذلك

يلجأون إلى الشرب لشدة ما تنتابهم من الأحاسيس، وما يترتب على ذلك من ضرورة الاستناد على "عكاز" ينهضون به.

من الخطأ المبين أن نضع أصحاب هذه الحالات العصبية في صف المدمنين، مهما بلغت الكميات التي يحتسونها من الخمر، لأنهم إنما يفعلون ذلك للتغلب على مخاوفهم، ولا يعد الإنسان مدمنا، مزمنا في الإدمان، ما لم يدل السائل الشوكي عنده على ضغط داخلي في الدماغ، وما ينشأ عنه من التغييرات الكيمائية، وهي الأعراض الحقيقة لهذا الداء "الإدمان المزمن". إن تسمية الرجل الذي يكثر من الشراب "مدمنا مزمنا" بغير أن يكون هناك دليل على كيمياء الدماغ، لا تقل خطأ عن القول إن امرأة مصابة بالسل، لمجرد كونها تسعل وناقصة في الوزن.

الإدمان المزمن مرض لا جريمة:

ليس بين الأمراض المعروفة مرض أثار من الجدل والمناقشة والانقسام ما أقر إدمان الخمر المزمن. لقد كف العقلاء منذ زمن أن يعتقدوا أن الجنون رجس من الشيطان، وأن الشيطان لا يخرج من جسم المجنون إلا بالصلاة، أو السحر والتعاويذ أو الضرب بالسياط. وكفوا منذ زمن أن يضربوا المصابين بالزهري في المستشفيات. وقد فطنوا أن الدوافع إلى الانتحار ليس دليلا على تدهور الأخلاق، وإنما هو عرض من أعراض الملانخوليا التي قد تنشأ من التعب العصبي لقد كف العقلاء عن الاعتقاد في هذا، وفطنوا إلى ذلك ولكن الألوف منهم لا يزالون يعتقدون أن المدمن

المزمن مخلوق منحط الأخلاق، تعوزه اللياقة وعزة النفس وقوة الإرادة، ومما يؤسف له أن بين هؤلاء الألوف يوجد عدد من الأطباء.

إن المدمن المزمن ليس إنسانا منحط الأخلاق، جديرا بالاحتقار، إنه مريض وليس المدمن " أبرص اجتماعيا" منبوذا، وإنما هو بائس مثقل بالداء، وليس الإدمان المزمن جريمة إنه داء حقيقي يصيب كيمياء الدماغ ويمكن تشخيصه بعين الدقة التي تشخص بها المادة الكيميائية وفوق ذلك فهو داء قابل للشفاء يقينا. ولا علاقة له البتة بالأخلاق أو قوة الإرادة، كما أن الحمى لا علاقة لها البتة بهما، ويتسبب الإدمان من داء يصيب قشرة الدماغ. وليس هذا الداء عدوي جرثومية ولكنه مجرد تهيج يتسبب منه إفراط في السائل الدماغي، والسكير المعتاد السكر، تتطلب نفسه الخمر، يسبب ضغط داخلي من الدماغ . ويزيد هذا الضغط عنده أضعاف المرات، عما عند سواه من الناس حتى في حالة كفه عن الشرب.

فلم إذا يكون بعض الناس مدمنا للخمر مزمنا في حين أن البعض الآخر ليس كذلك. إن أغلب الناس في هذه الأيام، يشربون بعض الخمر من حين إلى حين، بحكم العادات الاجتماعية. والبعض يحتسي جرعة أو جرعتين ويقف عند هذا الحد، والبعض يحتسي أربع جرعات أو خمسا أو أكثر، بغير أن يحدث أي تغير كان في شخصياتهم. وأقصى ما يبدو عليهم من التغير، شيء من المرح وشيء من الثرثرة، وحرية في الحديث فوق العادة، وعدا ذلك فلا يبدو عليهم تغير ما قد يستيقظون في صباح اليوم التالي، فيحسون بصداع وحدة مزاج وهذا كل ما يحدث فلا يعودون إلى

الشرب في اليوم التالي، وما بعده، وما بعده، إلى أن يعاودهم الشرب فيحملونهم إلى المستشفى للعلاج.

المدمن المزمن لا قدرة له على وضع حد للشرب، قد يختل توازنه بعد جرعة واحدة، كما قد يطرأ تغير تام على شخصيته بعد جرعتين، فيصبح سافلا بذيئا بعد أن كان لبقا محتشما، ويخيل إليه أنه مثير في حين أنه محدود الدخل، وينطق بسافل الألفاظ بعد أن كان معتدلا في لغته، ويبيت غيورا على زوجه، كثير الاعتداء عليها، بعد أن كان شديد الاحترام لها، وبالجملة فإن شخصيته برمتها تصبح غير ما كانت عليه بالأمس.

وقد يقضي الرجل عشرين عاما يشرب في خلالها الخمر، قبل أن تؤثر فيه بينما يبدو على سواء هذا التأثير بعد فترة صغيرة ومتى بلغ الرجل حدا تغيرت عنده شخصيته من جراء المسكر، جاز لنا حقا أن نشخص حالته بأنها إدمان مزمن.

وما الذي يسبب التغيير في الشخصية:

الجواب عن ذلك إن الأغشية السحائية[١] في المخ تسبب استهدافا[٢] لفعل الكحول وتختلف جرعة الكحول التي تسبب هذا الاستهداف باختلاف الأفراد. وأكرر القول أن قوة الإرادة لا دخل لها في الموضوع، كما أنه لا قوة الإرادة ولا عزة النفس ولا حسن البيئة ولا احترام

(١) meaingea

(٢) aliergy

الأسرة أو مراعاة المركز الاجتماعي تستطيع أن تمنع المصاب بحمى الخريف[١] من العطس،إذا ما سار وسط مزروعات معينة.

إن كلا من التعرض للكحول والتعرض لطلع النبات سيان في أثرهما؛ فمن المعلوم أن أعراض الحمى الخريفية تهيج في الحلق والمجاري الأنفية، ينتج عنها إفراز مخاطي وانهمار للدموع كذلك ينتج من الاستهداف لفعل الكحول تهيج في خلايا المخ، يسبب إفرازا بدرجة مفرطة ونظرا لهذا، تصبح كمية السائل المخي من عشرة إلى خمسة عشر أمثالها في الحالات العادية، وبذلك تكفي جرعة واحدة من الخمر أو جرعتان لأن تخل توزن المريض، فيعجز عن الكف عن الشراب مهما حاول ذلك. ومن ذلك الحين تتغير شخصيته بسبب جرعة واحدة يتناولها أو جرعتين بعد أن كانت عشر جرعات أو خمس عشرة جرعة لا تترك عنده إلا أثرا طفيفا لا يذكر.

مثل هذا الشخص الذي بلغت كيمياء مخه هذه الدرجة، يقال له "مدمن مزمن"، وبزيادة السائل في مخ المدمن تتفكك شخصيته، فيصبح ماكرا بعد أن كان صريحا، ومستهترا في سلوكه الجنسي بعد أن كان متسترا. ويختل ميزان القيم الأخلاقية عنده ويكون الاعتماد عليه أو الوثوق منه ضربا من المستحيل، ومن العبث أن تؤخذ أمانته مأخذا جديا، وهو يدأب على تزوير الحوالات المالية، وتبدو عليه صفات النكد والحمق والعبوسة والكآبة وخشونة الطباع وبذاءة الحديث. وبالجملة يصبح شخصية أخرى

---

(١) hay lever

تختلف شخصيته العادية، ولقد أصبح "دكتور جيكل ومستر هايد".

والسبب الذي يعزى إليه التغيير في الشخصية ضغط السائل في المخ على المركز العليا في قشرة الدماغ، ومن المعلوم أن أروع جزء من أعضاء الجسم في الإنسان هو ذلك الغشاء (أو القشرة) الذي يغطي أعلى الدماغ (والذي يقال أنه مركز التفكير والابتكار) ومن الغريب أن هذا الجزء من أعضاء جسم الإنسان كان آخر مرحلة من مراحل التطوير والنشوء والتقدم في الإنسان، كما أنه أول ما يتأثر بالكحول بين جميع أجزاء الجسم.

وخلافا لما يعتقد العامة فيما يتعلق بأثر الخمر في الجهاز العصبي فإن الكحول ليس منبها إن أثره في وظائف أعضاء الجسم هو مجرد التخدير والتسكين.. إن للخمر في جميع الأحيان أثرا تخديريا على مراكز الدماغ العليا التي تدير دفة الجسم، وينتج عن هذا زوال الإشراف على مراكز الدماغ السفلى أو الحد منه؛ فينطلق لسان السكران بالحديث بغير ضابط وتتضاعف آراؤه وأفكاره وأعماله، ويزداد ثقة بنفسه[١].

وكلما استرسل الشارب في الشرب، كلما تأثرت مراكز الدماغ العميقة، وزادت صفة الانتقاد الذاتي في الإنسان ضعفا فتهتاج عواطفه وتكثر تفاعلاته، ويشتد عنفه، ويحتد حديثه وتختل وظائفه الحسية الحركية،

(١) المترجم – مراكز الدماغ العليا كالبوليس تسيطر على المراكز السفلى فيضغط العواطف ويراعي صاحبها التقاليد والعرف والعادات، ومتى خدرت هذه المراكز أصبح صاحبها كشعب بلا حكومة يفعل ما يشاء.

كما يتضح ذلك من صعوبة كلامه وسماجة حركاته.

وتظهر هذه الآثار في غاية من السرعة في المدمن المزمن، لأن ضغط السائل المخي عنده أعلى من المعتاد بمراحل؛ فتراه ثملا بمجرد الجرعة الأولى، وقد تكون هذه الجرعة سببا في تقاعده أسبوعا كاملا. وقد يدرك حق الإدراك أن هذا التقاعد قد ينشأ عنه فصله من العمل، في حين أن وراءه أسرة يعولها من عرق جبينه، ولكنه رغم كل شيء يضحي بكل شيء في سبيل إشباع شهوته الجامحة، ومتى بدأ فلا توجد قوة تحت الشمس تستطيع إيقافه. ومتى أفاق من نشوته، انتحل شتى أنواع الأعذار وألقى باللوم على كل إنسان في الوجود إلاه؛ فزوجته قالت وقالت، ورئيسه لم يتوخ العدالة معه، وأحد زبانيته أفلت من يده، ونقوده سقطت من جيبه في السوق. أو أنه التقى ببعض زملائه الجامحين فنضطر إلى مشاركتهم في الشراب، وهكذا في وسعه أن يبرز مليون عذر وعذرا، ومهما انتحل من الأعذار التي قد يؤمن حقا بصحتها فإن سبب إدمانه في الشراب يرجع إلى كيمياء مخه.

إن أمثال هؤلاء لا تتوق نفوسهم إلى الخمر لأنهم ضعاف الخلق، إنهم مرضى وحتى إذا لم يذوقوا الكحول، وظلوا كذلك شهورا، فإن ضغط السائل المخي عندهم يؤثر في عواطفهم ووجدانهم فيختل توازنها وينتج عن هذا الاختلال الذي يحس به المدمن كقلق وعدم ارتياح لا يعرف لها سببا. إنه يستسلم في نهاية الأمر لشهوته الجامحة، ويطلب جرعة واحدة ويؤكد أنها واحدة لا ثاني لها، وإن الغرض منها إعادة التوازن إليه.

يعتقد المدمن أن اختلال التوازن في جهازه العصبي وعواطفه يسبب له ارتياحا، إذ أن جرعة واحدة من الخمر كفيلة بأن تنسيه ذاته وكيانه ووجوده، فيصبح في لمح البصر تقريبا مجردا عن كل مسئولية في العالم ولو أنه لا يعي ذلك لقد بلغ به الحد أن جرعة واحدة "تقفز" إلى مخه فتهيج خلاياه المضطربة الممعنة في الاختلال والاضطراب، وتزيد السائل المخي ضغطا على ضغط وينتج من هذا الضغط على الجهاز العصبي أن السكير المدمن يصبح إنسانا آخر. ومن العبث أن نجادل مدمنا، أو نطلب إليه أن يحاول بقوة إرادته الكف عن الشراب، فإن إنسانا هذه حالته يستحيل عليه ذلك.

الإدمان المزمن قابل للشفاء:

لقد نجحت بعض الوسائل في الظاهر في "شفاء" المرض المزمن، ومثال هذه الوسائل: نشوة دينية – حادث غرامي – تحليل نفساني، ولا يفهم في هذه الأحوال أن امتناع المدمن عن الشراب كان نتيجة لقوة إرادته أو أن اختلاف التوازن في عواطفه قد زال فعلا، كل ما حدث في مثل هذه الحالات أن شهوة العاطفة حلت مكان شهوة الشرب[1] وطالما بقيت هذه الشهوة في أوج قوتها، قد يستطيع المدمن الابتعاد عن الشراب.

ولكن هذه وأمثالها لا تستطيع الخفض من ضغط السائل المخي، أو إيقاف التغيرات التي تحدث في كيمياء المخ عند المدمن، إن تعرض

---

(1) المترجم – أي أن الحادث الغرامي أو النشوة الحادثة أو الوقوع بالتحايل أنساه الشراب مؤقتا

الخلايا للمرض (مرض الإدمان) لا يزال باقيا.

وإنك إذا قست ضغط المدمن حتى بعد امتناعه عن الشرب زمنا طويلا، تبين لك أنه أعلى من مثله في الرجل غير المدمن بمقدار يتراوح بين عشر مرات وخمس عشرة مرة وأنك إذا فحصت السائل الشوكي اتضح لك زيادة وفيرة في مقدار البروتين[1] وفي الزلال، مما يحدث أثرا "بروتينيا"

ومتى كانت هذه نتيجة الفحص، فليس هناك من ريب من أن صاحبه مدمن مزمن في حاجة إلى العلاج وما لم تتوصل بالعلاج إلى تخفيض ضغط السائل في المخ إلى النسبة العادية، وجعل كيمياء السائل الشوكي عادية ما لم تتوصل إلى ذلك فليس هناك أمل في شفاء المدمن.

ويتألف العلاج من سلسلة من عمليات بذل في السلسلة الفقرية[2] تجرى مرة كل عشرة أيام يضاف إليه علاج طبي، وفي كل بذل يؤخذ جانب من السائل ويفحص جيدا للوقوف على ما يطرأ على كيميائه من التغيير باستعمال العلاج، أي أن بعد كل بذل في السلسلة الفقرية يقاس ضغط السائل.

ويؤخذ السائل في دفعات معينة تبعا لحالة المريض، فيخفض الضغط ثم يعالج المرض طبيا حتى يشفي خلايا القشرة المخية مما أصابها من التهيج،

---

(١) gloiuin

(٢) Jumbar punetre

وهذه العملية على بساطتها تخفف من ازدياد السائل[1] في المخ. ويمكن إجراء هذه العملية في عيادة الطبيب بغير حاجة إلى إرسال المريض إلى المستشفى إذا كانت حالته غير خطيرة، كما أن العلاج لا يتطلب من المريض أن يتوقف عن القيام بأعماله إذ يستطيع بعد إجراء العملية وقياس الضغط أن يستريح نحو نصف ساعة في عيادة الطبيب وأن يعود إلى عمله.. أما في حالة ضعف المدمن وإنهاك قواه بكثرة الشرب، أو لسبب عضوي، فيلزم إرساله إلى المستشفى في خلال الأسابيع الأولى من العلاج.

أثر العلاج في المدمن:

متى أجريت العملية الأولى وخف الضغط على المخ بعض الشيء، يفقد المدمن عادة الرغبة في الخمر، ويؤخذ من أقوال الكثيرين من المدمنين أن مجرد النظر إلى المسكرات أو شم رائحة الكحول (بعد العلاج) مما تشمئز له نفوسهم، ولذا لا يتطلب امتناعهم عن الشرب جهدا ما.

ومتى واظب المدمن على العلاج، زال تهيج الخلايا المخية تدريجيا، وأصبح الضغط عاديا، كما تصبح مقادير البروتين والزلال والسكر في السائل الشوكي عادية كذلك، ومتى بلغ المدمن هذه الحالة فمن المؤكد أن نفسه لا تتوق إلى الخمر وأن تتطلبها إذ يزول الدافع الاضطراري إليها.

وتتمشى مع هذه التغيرات في كيمياء المخ، تغيرات في شخصية المدمن، ويبدأ المريض عادة أن يقص على الطبيب بعد إجراء عملية للبذل

---

(١) edema

في السلسلة الفقرية، الوساوس التي تدور في رأسه نتيجة لميوله وشهواته الكحولية وتزول المخاوف والغيرة والقلق وغيرها من المشاعر التي تستولي على المدمن عادة بعد استنزاف السائل الشوكي منه وإرجاع كيميائه إلى ما كانت عليه قبل الإدمان؛ فإذا ظلت بعض هذه المشاعر باقية أخذ الطبيب علاجها بالكيفية التي سبق بحثها في الكلام من سائر الاضطرابات العصبية.

ومن المهم جدا أن يفهم المريض جيدا حالته، وأن يلم بالحقائق والمعلومات المتعلقة بكيمياء المخ، وضغط السائل الشوكي بعد كل عملية، وألا يكون هناك غموض عنده في ماهية العلاج، وذلك لأن هذا الفهم وذاك الإدراك هما الخطوة الأولى نحو الشفاء.

وقبل أن تجرى العملية الخامسة في بذل السلسلة الفقرية، تكون شخصية المريض قد عادت إلى حالتها الأولى قبل الإدمان فتزول منه صفات المكر والحيلة والخداع ويعود إليه عطفه على زوجته وأولاده وحنوه عليهم، ويصبح مرة أخرى جديرا بالاعتماد عليه، وتختفي عنه تلك السفاسف التي يبدو منها متهيجا ثائرا، ويسترجع صفته الأولى في تحمل المسئولية بعد أن تخلى عنها كلية في عمله وحياته اليومية. ومتى اندمج هؤلاء المرضى بعد إتمام العلاج في ميادين الحياة، أذهلك ما يلوح عليهم من الصفات المقلية السامية، والاتزان الوجداني العجيب فالشخصية تتكامل وتنسجم ويصبح في مقدور صاحبها أن يتحمل أثقال الحياة وأعباءها اليومية بغير أن يقسم ظهره ونخور قواه.

مدمن في طريقه إلى الشفاء:

وهذه سيرة مدمن يقصها بلغته:

"بدأت أتناول الخمر عن الطريق الاجتماعي كالعادة ومجاراة للأصدقاء والمعارف، ثم ما لبثت أن تعلقت بها تدريجيا، ولم تأت سنة ١٩٢٤ حتى تمكنت مني؛ فأصبحت أقضي أسبوعين أو ثلاثة أسابيع كاملة أحيانا ثملا، وكنت أربح أموالا طائلة من الأعمال القانونية التي كان يوكل لي أمرها، ولكن الإدمان أدى بي إلى أن أستقيل من المصلحة التي كنت أعمل فيها، وقد كان هذا درسا قاسيا لي اتعظت به إلى حين، ولكن سرعان ما كنت أعود إلى الشراب بمجرد وجود صعوبة تعترضني أو قيام أمر يعكر صفوي، وكنت في هذه الأحوال أجد في الخمر ارتياحا، وهربا من همومي.

وبعد ذلك قصدت عدة مصحات ومزارع صحية للنقاهة، ولكني انغمست في الشراب بعد ذلك وساءت حالتي أضعافا فهبطت إلى الحضيض، ولذا أرسلوني ثلاث مرات الواحدة بعد الأخرى إلى جناح المدمنين المزمنين في مستشفى "بلفي" في نيويورك كما أرسلوني مرات عدة إلى مستشفيات "نيو جيرسي" حتى أصبحت في سنة ١٩٣٣ ينظر إلي كحالة من حالات الإنسانية جديرة أن يلقى بها في بالوعات المجاري.

أخيرا لجأت إلى وسيلة أخرى، وقد بلغ مني اليأس أقصى حده، وذلك أن صديقة قرأت عن علاج الإدمان المزمن بتخفيض الضغط في

الدماغ، وذلك ببذل السلسلة الفقرية فنصحت إلى تجربته. وقد تبين من العملية الأولى أن ضغط السائل المخي عندي كان ٤٨ (والضغط العادي على ما أظن ٦) وقد قال لي الطبيب أنني في طريق إلى الجنون حتما – إذا لم يهبط الضغط – وقد واظبت على العلاج وإجراء العمليات في فترات منتظمة إلى أن هبط الضغط أخيرا إلى ١٢ تقريبا.

ومجرد ذكر الكلام عن العلاج ونتائجه لا يكفي للتغير الداخلي الذي طرأ على مخي وشخصيتي، إنني في المدة التي كنت أشرب حتى الثمالة، وما كان يصيبني بعد كل مرة من الأشخاص كان أهلي وأصدقائي يتوسلون إلي أن أستمد العون من قوة إرادتي، ولكني لم أكن في حاجة إلى التوسلات، ولم يكن هناك من هو أصلح مني في تقديم الوعظ والإرشاد والنصح إلي بالإقلاع عن هذه العادة الذميمة، فكم حاولت وحاولت ولكن بلا جدوى!! فما كنت أكاد أشرب الجرعة الأولى حتى أجدني في طريقي إلى التخدر وفقدان الشعور، وكنت في كل مرة أعد أنني لن أتجاوز جرعة واحدة وسيجارة واحدة.

بيد أن العملية الأولى من بذل السلسلة الفقرية تبعها تغير ملحوظ لم يخف على أصدقائي وعلي، وكأن شيئا ما قد وقع فعلا أساسا للإرادة في، فقد أصبح من السهل علي مقاومة الرغبة في الشراب، وأخذت أشعر تدريجيا مع تقدم العلاج، أن الخمر لم تعد من الأشياء التي تكون جزءا من حياتي لا يمكن الاستغناء عنه، وأخذ مجرد التفكير في الشراب يختفي رويدا رويدا، وأخيرا أصبحت تلك السنوات التي قضيتها في السكر والتخدر،

كأنها لم تكن أو كان ما حدث فيها كان لإنسان سواي.

بعد ذلك حاولت أن أعود إلى مهنتي؛ فبدأت من جديد ومن أسفل السلم، بالتحاقي بوظيفة وضيعة، وقد كان طريقي شاقا وبادي الأمر، خصوصا وقد كانت الأزمة المالية في ذلك الحبر شديدة الوطأة على المشتغلين بالمحاماة، بيد أنني استطعت أخيرا الوقوف على قدمي، ولم أجد بعد ذلك أدنى صعوبة في رفض ما كان يقدم إلى من الخمر وقد حدث لي في سنة ١٩٣٦ واقعة حال لا تخلو من الفكاهة؛ فقد كنت عائدا مع لفيف من زملائي المحامين من إحدى مدن الجنوب بعد أن كسبنا قضية في إحدى محاكمها، وقد أخذ زملائي يمعنون في الشرب احتفالا بهذا الكسب أما أنا فلم أجد صعوبة في الامتناع، ولما دق جرس التليفون من مكتب أحد موكلينا كنت الوحيد بين الزملاء الذي لم يكن ثملا وكان يمكنه تلقي الرسالة والبت فيها.

وإنني معتقد الآن تمام الاعتقاد بحكم اختباراتي السالفة أن مواصلة الشراب تحدث عند بعض الأفراد –كما في حالتي – في المخ تغييرا يصبح صاحبه بسبب ضغط السائل المخي "مريضا" فيطلب بدنه الخمر، ومن العبث الإلحاح عليه بالاستعانة بقوة إرادته على المقاومة لقد تبين لي من العلاج أن العملية سالفة الذكر تؤدي إلى تخفيض الضغط. ولم يحدث لي من إجراء هذه العملية ما أشكو منه إطلاقا، بل على النقيض من ذلك كنت أشعر بعدها بتحسن في صحتي وأحس الآن بعد أن انقطعت عن تناول الخمر لثماني سنوات أن ذهني أكثر اتقادا مما كان..."

لماذا يشرب الناس الخمر؟

إن الأغلبية الساحقة من الناس يشربون لا لسبب ما، إلا لأغراض اجتماعية، وإن الشراب لا يؤذي هؤلاء قط في الحاضر أو المستقبل وليس هناك اعتراض وجيه ضد تناول جرعة أو جرعتين من الخمر أحيانا إذا لم ينتج عن الشرب تغير في الشخصية، ويكون الاعتراض وجيها ومنطقيا إذا بدأ الشارب يكون ثملا نشوانا، أو ممعنا في المغازلة أو مشاكسا بسبب الشرب.

عندما يصبح الشارب مدمنا مزمنا ويتمادى في الإدمان تحدث تغيرات في خلايا المخ وتموت مساحات منها، ومتى حدث ذلك تكون الخسارة جسيمة ويصبح الإصلاح مستحيلا، بيد أن الإدمان المزمن لا ينبغي أن يبلغ هذه الدرجة القصوى مع وجود العلاج الذي أسهبنا في الإشارة إليه في هذا الفصل؛ ففي حالة إجراء عملية البذل، وفحص السائل الشوكي وظهور هذه الحالة المرضية يجب تخفيض الضغط قبل الشروع في علاج عصاب الخوف. والنظرية التي تتبعها، تتلخص في أن علاج الاضطراب العضوي (البدني) يلزم أن يسبق الاضطراب النفسي.

ويلزم ألا ننسى أن الشخص الذي يبدأ في الشراب تقوية لذاته وتمكنا لها من مقاومة الخوف قد يصبح مدمنا مزمنا؛ فإذا كانت كيمياء مخه من النوع يتكون منه مخ المدمنين عادة ويصبح الشرب عنده بمثابة سقوط

عود من الثقاب مشتعل على برميل من البنزين، وقد تكون كيمياؤه من النوع الذي يصبح صاحبه مدمنا مزمنا ولو كان شرابه معتدلا، وقد تكون من النوع الذي لا يصبح صاحبه مدمنا إلا بعد تناول الخمر سنوات عديدة.

إن علاج عصاب الخوف في الشخص المدمن لا يختلف نظريا عن علاجه في الشخص المصاب بالتيزوفوبيا (داء الخوف من الجراثيم والأقذار) وما اتبع في الداء الأخير كما فصلناه في الفصول السابقة يتبع في الداء الأول.

هل بذل السلسلة الفقرية عملية خطيرة:

كلا، ليس فيها أي خطر البتة، فنحن نلجأ إلى هذه العملية في فحص مرض الزهري، وفي غيره من أمراض المخ، وفي الواقع إن الفحص لا يكون تاما في أية حالة من الحالات ما لم تكن هذه العملية من بين الفحوص المختلفة. ومن المحقق أن الكثيرين من الأطباء يمتنعون عن إجراء هذه العملية جهلا منهم، ويقولون لمرضاهم إنها عملية خطيرة مشكوك في نتائجها، ولا تستغرق العملية إلا بضع دقائق، ولا تحتاج إلى مخدر ولا يحس فيها المريض بألم ما سوى الوخز الطفيف عند اختراق الإبرة الجلد، وقد يشعر بصداع خفيف بعدها، وفيما عدا ذلك فلا يحدث ما يشكو منه طالما لم تكن حالته الصحية سيئة.

وقد كنت أول طبيب في العالم أجري عملية البذل في علاج الإدمان

المزمن، وكنت أول طبيب في العالم أجري هذه العملية في علاج جنون الرعشة والهذيان، وكان ذلك في سنة ١٩٠٦ ومنذ ذلك الحين أخذت في وضع أساس العلاج لهذه لأمراض فأخذها عني أطباء كثيرون في جميع أنحاء العالم، وإنني مقتنع تمام الاقتناع بأن الطريقة الوحيدة لشفاء مدمن الخمر المزمن هي تغيير كيمياء مخه بتخفيض ضغط السائل فيه، حتى يقل توتره الوجداني، وتخف فيه وطأة الشعور بعدم الطمأنينة، والعلاج الذي وصفت هو الذي يغير كيمياء المخ، وهو العلاج الوحيد الذي أعرف أنه كفيل بذلك.

فلنذكر

- الإدمان المزمن ليس إثما من الآثام أو خطيئة من الخطايا.. إنه مرض في كيمياء المخ.
- أن المواعظ الأخلاقية والتحليل النفساني والمؤثرات الدينية لا تستطيع تغيير الكيمياء في مخ المريض، كما أنها لا تستطيع شفاء الدرن.
- أن عملية بذل السلسلة الفقرية، التي تخفض الضغط في السائل المخي، هي الوسيلة الوحيدة التي بها تتغير كيمياء المخ، وتجعل للمريض أملا في الشفاء المبني على الحقائق العلمية.

الفصل الحادي عشر

الحرية العقلية

كلما شاهد قنطرة فوق مجرى من الماء كتب على إحدى قوائمها عبارة "حمولة ٤ أطنان"، وقد يوجد على مسافة منها قنطرة أخرى خشبية، قديمة العهد، فنية في هندستها، ولكنها لا تخلو من الخطر، كما يتبين من اللافتة التي كتب عليها "حمولة طنين" وبعد مسافة أخرى حيث يتسع مجرى الماء، توجد قنطرة أخرى من الفولاذ فاخرة البناء قوية التركيب تعد فخراً للفن الهندسي، وتمتاز بمتانة حدت بصانعيها ألا يذكروا للجمهور نهاية حمولتها، مع علمهم أن لها نهاية.

وأنت أيها القارئ وأنا، مثل هذه القناطر تمامًا، وما قيل فيها يقال في كل منا. إن لكل منا حمولة معينة لا يتجاوزها، وفي وسع كل منا أن يحمل عبئًا معينًا، إذا تجاوزه تعرض للسقوط.

وقد وضحنا في رسم الطاقة (صفحة ٣٧) أن النهاية العظمى لهذه الحمولة في طاقة الخلايا العصبية، هي ١٠٠ وقد قلنا أنه متى بلغت فينا الطاقة هذا الرقم، كان مجال الصحة فينا كاملاً، وكانت قدرتنا على تحمل

الأثقال كقدرة تلك القنطرة الفولاذية التي لم ير المهندسون حاجة لبيان حمولتها، وليس معنى هذا أن قدرة شخص على تحمل الأعباء كقدرة آخر، طالما كان كل منهما في تمام الصحة، فالقنطرة الخشبية التي حمولتها طنان، سالفة الذكر، قد تكون سليمة، قوية كما كانت يوم بنائها، ولكنها مع ذلك أقل حمولة بكثير من القنطرة الفولاذية التي توجد فوق مجرى المياه، وعلى مسافة منها.

وبعبارة أخرى، البعض منها قنطرة حمولتها طنان، والبعض قنطرة حمولتها أربعة أطنان، والقليل منا يستطيع حمل عبء غاية في الثقل بغير أن يستريح أو ينوء تحته أو يتأثر. ويتوقف النجاح في الحياة على محافظة صاحبه على مراعاة هذه "الحمولة" أي قدرته على العمل، أيًا كانت هذه الحمولة أو القدرة؛ فالإجهاد أو العمل فوق الطاقة يورث التعب، ومتى تعبت هبطت "حمولتك". التعب يقوض تدريجيا العمد والقوائم التي تسند القنطرة، فينخر في خشبها كالسوس ويعمل في سطحها فيتصدع. وقد تبدو القنطرة سليمة كما كانت يوم بنائها، ولكنها إذا مرت فوقها سيارة نقل ضخمة ارتعشت واهتزت. وما لم تصلح تزداد ارتعاشًا واهتزازًا يومًا بعد الآخر، إلى أن يحدث يومًا أن تمر عليها سيارة خفيفة أو "موتوسيكل" فترتج فجأة، وتسقط في الماء منهكة القوى، بعد أن كانت تتحمل سيارات ضخمة أثقالاً تبلغ حمولتها أضعاف تلك السيارة الخفيفة التي أودت بها إلى قاع النهر.

– فلماذا؟

– لأنه لم يراع فيها طاقة حمولتها المقررة لها.

ومن أهم ما ينبغي شدة العناية به في هذه الحياة، أن يعرف كل فرد في الوجود حمولته، "كما تعرف حمولة السيارة والقنطرة وأمثالهما"، وأن يعرف كيف ينظم جهوده تنظيمًا يلائم هذه الحمولة؛ لهذا وضعت هذا المؤلف، حتى يقف قارئه على الوسيلة التي يقيس بها طاقته العصبية، فيعرف وزن الثقل الذي في مقدوره أن يتحمله في الحياة، ويعلمه كيف يحتفظ بالحالة الصحية التي تمكنه من تحمل هذا الوزن. وسيرة أولئك المرضى التي سردناها بلغتهم أو بلغة المؤلف، تدلنا على الوسائل التي توصل إليها هؤلاء بفضل اختباراتهم لمعرفة الأثقال التي يمكنهم تحملها بنجاح في حياتهم اليومية.

وبالرغم من هذه السير التي تشوبها الأحزان وآلام المرض وتدهور الصحة، وما أصاب ذويها من البؤس والعذاب.. بالرغم من هذه كلها فإن تلك السير والقصص ختمت فصولها بالنجاح والفوز. لقد كانت كل منها قصة عنوانها النجاح في الحياة لأن أبطالها توصلوا في النهاية إلى الوقوف على سر الحياة، ومعرفة أسرار العيش الصحيح، وذلك لأنهم فازوا بألمع درة في تاج الحياة "الحرية العقلية".

إن الاستسلام للهموم والإجهاد والملل والسآمة والقلق والخوف وشدة الانفعالات أيًا كان نوعها – حتى التي تبعث في النفس السرور – كلما تستنفد حيوية الجهاز العصبي وخلاياه، كلما يستنفد الإجهاد

الجسماني خلايا العضل. إن كل "عدوى" موضعية كانت أو عامة، هي حمل زائد عن الوزن المقرر لحمولة "القنطرة"؛ لهذا نبحث على الدوام عن هذه الأثقال الزائدة ونحاول التخلص منها، قبل علاج الأمراض النفسية.

وليست "العدوى" وحدها هي الحمل الزائد عن الوزن المقرر، فالأفكار الثابتة والمركبات[١] "أي العقد النفسية" وشدة الكراهية، والحقد، والغيرة، والغضب، كلها أمثلة لهذه الأثقال. إن كل هذه مدعاة لإثارة الانفعالات العنيفة، سواء أكانت ظاهرة أم خفية "مكبوتة"، وكلها تسبب للعقل صدمات تستهلك الطاقة وتستنزف حيوية صاحبها. وهذا ما يحدو بنا إلى القضاء على الآراء الثابتة والعقائد الجامدة والخزعبلات والأباطيل ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً. ومن العبث أن تستمتع بالحرية العقلية، طالما كان شطر من عقلك منعزلا عن بقيته، بفصله عن حائط كثيف غير قابل للحركة، وطالما كانت آراؤك لا تقبل التغير ولا الهضم، وكثيرًا ما تدعم الخزعبلات، وعوامل التحيز، والعقائد الدينية الكاذبة، والتعاليم الأخلاقية الباطلة.. كثيرًا ما تدعم هذه وأمثالها الآراء الجامدة الثابتة، فتزيد الطين بلة. واعلم أن هذه الآراء ومجموعاتها كثيرًا ما تكون في حرب دائمة ونزاع متواصل مع بقية عقلك، سواء أكنت تعي ذلك أم لا. واعلم أن هذه الحالة تستهلك الطاقة، وتمهد السبيل للمخاوف فتأخذ في الظهور.

---

(١) complexea

الشعور بالإثم:

عندما كنت حديث العهد بمزاولة مهنة الطب في إحدى ولايات "نيو إنجلند" دعيت لعيادة سيدة قد أشرفت على الموت؛ فوجدتها جسمًا هزيلاً يستدعي الإشفاق، بلغ بها الضعف درجة لا تمكنها من رفع رأسها، وكان قد مضى عليها زمن طويل تشكو من استهلاك قوتها العصبية بجميع الأعراض التي تصحب هذا الداء عادة من: أرق، وفقدان شهية، وتهيج عواطف، وإمساك، ونوع من الإسهال بالغ حد العنف. وقد زارت مصحة بعد مصحة، واستشارت طبيبًا تلو طبيب بلا جدوى، وقد بذلت جهود جبارة في بناء نظام الهضم عندها، ووضع حد لذلك الإسهال العنيف، بيد أن الطب قد عجز عجزًا تامًا عن شفائها. وقد قال لي طبيبها الذي استدعاني للتشاور معه – صراحة – أن كل حيلة في إنقاذها من المرض قد نفدت، وقد أصبحت على حافة القبر.

ولم تكن الظروف مواتية للوقوف على تاريخ حياتها العقلية، فقد كنت أجهل كل شيء عن أسرتها والأحوال التي تعرضت لها، ولكني في ذلك الحين كنت شاهدت حالات كثيرة من مرضى بداء الخوف، فلم أجد صعوبة في التعرف على أعراض المريضة، وكنت قد قضيت في "نيو إنجلند" مدة كافية، عرفت فيها الكثيرين من أهلها – رجالاً ونساء – الذين نشئوا في أحضان التقاليد "البيورتانية"[١] الدينية، وعرفت بين هؤلاء من كان

[١] المترجم – ولايات نيو إنجلند هي الولايات الثلاث عشرة التي نشأت قبل غيرها في ولايات أميركا المتحدة والسواد الأعظم من أهلها من البروتستانت المتمسكين بالتقاليد الدينية المحافظة من Puritans.

الشعور بالإثم سببًا في عذابه النفسي.

لقد رأيت بين المرضى في تلك الولايات من يتوهم أنه ارتكب إثمًا في ماضي حياته – وقد يكون ذلك في طفولته المبكرة – وقد علق هذا الوهم في ذهنه، فأصبح يعتقد أنه أثيم، خاطئ، مذنب، في وقت بلغ منه التعب أشده، وهبطت طاقته العصبية هبوطًا شديدًا. ولا شك أن الوهم في مثل هذه الحالة يجد تربة خصبة ومرعى صالحًا، فينمو ويترعرع كالحشائش السامة تنبت في مزرعة فتمتص قوتها وتستهلك حيويتها. وقد انحنيت فوق ذلك الجسم المصفر الذابل في فراشه، وقلت لها "ليس الله" (جل شأنه) من القسوة وعدم الرحمة ما تظنين.[(1)]

وقد أيقنت من العينين الغائرتين اللتين نظرتا إلي أنني كنت محقًا في التشخيص، فقلت لها "إننا نحن البشر الذين نصوره قاسيًا عديم الرحمة، إنه حقيقة إله المحبة والرحمة. أتعتقدين أن إله المحبة يوقع عقوبة بأبنائه وبناته، أشد من عقوبة الأم لابنها أو ابنتها!"

وهنا أخذت المريضة تصوب نظرها إلىّ، وأخذ عقلها يتجه إلى ما أقول، كما يتجه عقل الجائع الذي لم يذق الطعام منذ زمن طويل. ولم أزد على ما قلت هذه المرة، واكتفيت بأن أعطيت لها دواءً لتستريح من التعب الشديد الذي استولى عليها، مصحوبًا بالإيحاء. وقلت لها إنني سأعود

---

(1) يشير المؤلف هنا إلى خوف المريض من هذا النوع من غضب الله وإنزال العقوبة به للذنوب والإثم التي يتوهم أنه ارتكبها في حياته.

لزيارتها في الساعة الرابعة بعد الظهر، وأكدت لها أنها ستحس بتحسن قبل حلول تلك الساعة.[٢]

وكان في انتظاري خارج غرفة المريضة، الأطباء الآخرون الذين دعيت للاستشارة معهم، وقد بادروني بالقول: "ولكنك لم تصف لها شيئًا خاصًا بالمعدة والإسهال العنيف الذي لا يفتأ يصيبها، إن الإسهال هو العلة التي تقتلها!!".

فقلت لهم: "أجل يا سادة: سترون أن ما فعلت هو السبيل لإنقاذها". ولما عدت في الساعة الرابعة، كانت المريضة أقل شعورًا بالتعب مما قبل، وقيل لي إنها نامت عدة ساعات، وكانت عيناها أكثر لمعانًا وصفاء. واستطاعت أن تحدثني بصوت خافت؛ فكررت العلاج، وقلت لها مرة أخرى "إن الله ليس جبارًا عاتيًا، ينزل أشد العقوبات بأولاده. إنه أب محب رحيم". وتركتها بهذه الفكرة وهذا الإيحاء إلى اليوم التالي.

وقد واصلت العلاج بهذه الكيفية، وبعد اليوم الثاني أصبح الإسهال سهل القيادة، وعاد الهضم إلى حالته العادية السليمة، وأخذت المريضة تسترد قوتها تدريجًا. وقلت لها مساء ما: "هلمي.. هات يدك.. ستنزلين معي إلى أسفل. لنذهب معًا إلى الباب الخارجي"؛ فابتعدت عني متمسكة بسريرها وعادت إلى عينيها نظرات الخوف، وهمست قائلة: "لا يمكنني ذلك"؛ فقلت لها: "لماذا؟".. فقالت: "لا يمكن.. هبني رأيت طفلا

---

[٢] من طرق الإيحاء.

في الشارع؟ لا أطيق رؤية طفل.. إنني أصبح في خبر كان إذا شاهدت أطفالاً يضحكون ويلعبون". عند ذلك أدركت سبب إنزال الستائر في ذلك المنزل، وسبب إقفال النوافذ حتى لا يتطرق صوت إليه من الخارج؛ فقلت لها في هوادة:

"لقد ارتكبت أمرًا، منذ زمن طويل مضى، تظنين أن الله سيعاقبك من أجله".

فقالت: "أجل" بخفض رأسها، فجلست على حافة السرير، وأخذت يدها في يدي وقلت لها "قصي علي ذلك"، فأخذت تسرد علي قصتها، وهي قصة طفلة حيية، شديدة الحساسية، تعيش في بيت شديد المحافظة، في بيئة كانت الخطيئة حديث الناس فيها، وكانت المواعظ عنها تلقى بغير انقطاع أيام الآحاد من منبر الكنيسة الصغيرة في تلك القرية، وفيها تصور الآثام والخطايا بأبشع صورة ممكنة. وقد شبت الطفلة ونشأت في تلك البيئة التي كانت تجسم الخطيئة، وتهول في عواقبها. ثم كبرت الفتاة وبلغت سن الحلم، فأحبت فتى من شبان القرية، وتواعدا على الزواج. وقد أفضت إليه يومًا بأنها في طريقها إلى الأمومة، فبدلاً من أنه يسارع ويتزوج منها، ركب أول قطار بعد علمه بذلك، وغادر القرية بلا رجعة، ولم يكن لها من سبيل سوى أن تقف أمام الزوبعة وحيدة، وتواجه العار والفزع والعذاب، ثم تضع أخيراً طفلاً غير شرعي.

بعد ذلك انتقلت إلى بلدة أخرى، حيث عرفها الناس أماً وشابة

مترملة، وهناك تعرفت إلى رجل فأحبها وتزوج منها، وأنجبت منه عدة أطفال، ولكن واحدًا منهم لم تبلغ منزلته ما بلغ ابنها الأول "غير الشرعي" الذي تربى ونشأ مع بقية إخوته الصغار، وقد ثبتت في ذهنها فكرة واحدة، لم تفارقها لحظة واحدة، وهي أنها قد ارتكبت جرمًا خطيرًا لا غفران له، وقد حاولت كثيرًا في كبت هذه الفكرة بتوجيه ذهنها إلى غيرها.

وبعد سنوات حضر إلى تلك البلدة رجل من زعماء النهضات الدينية[1] المعروفة في أميركا، فأمطر السكان وابلاً من المواعظ، صور فيها الآثام والخطايا، وما يلم بمرتكبيها من لعنات الله، ونار جهنم التي لا نطقاً ودودها الذي لا يموت[2]، وقد استمعت إليه المسكينة وهي ترتعد خوفًا وفزعًا. فأعادت تلك المواعظ إلى ذهنها ذكرى تلك الخطيئة التي ارتكبتها في شبابها، وخيل إليها أنها ترى ابنها الحبيب يحترق في نار جهنم، وأنها ترى العقوبة التي لا بد أن تحل بها لأنها كانت سبباً في مجيئه إلى هذا العالم.

وقد اختل منذ ذلك الحين توازنها؛ فعافت نفسها الطعام، وغزتها في نومها أحلام مؤلمة، واضطربت معدتها وأمعاؤها، واشتدت فيها العواطف والانفعالات، وزادت نبضات قلبها إلى حد مخيف. ولكنها ظلت

---

(١) المترجم – الغرض من النهضات الدينية إيقاظ الشعور الديني، وحث الناس على العبادة، والتمسك بمبادئ الدين والأخلاق، ويقوم بذلك عادة وعاظ مشهورون، فصيحو العبارة، طوال الباع في الخطابة والتأثير في الجماهير.

(٢) كانت العادة – ولا تزال في الأوساط المنحطة – أن يتخذ التخويف بجهنم والعذاب وسيلة للحث على الدين.

إلى حين قوية، فقد كان عليها أن تعنى بزوجها وأولادها. وكانت أعمالها المنزلية تشغل كل ساعة من ساعات النهار. وحاولت أن تخرج فكرة "الإثم" عنوة من ذهنها، ومع أنها كانت تنساها وهي منهمكة في عملها، فإنها كانت تحتل شطرًا كبيرًا من عقلها رغم ذلك.

ولما كانت تخلو من عملها، وتجلس وحيدة مسترخية، كانت تعاودها الفكرة، فتأكل في داخلها، وتقطع نباط قلبها، فأصبحت ذكراها نواة مريضة، بعيدة عن بقية وعيها، منفصلة عنه، منعزلة. طوى الزمن من عمرها بعد هذا ثلاثين سنة أخرى، وشب ابنها البكر رجلاً، ولكنه عكف في شبابه على شرب الخمر في سن مبكرة، ثم أصيب بمرض خطير في القلب بعد ذلك. وكان كل من هذين الحدثين عند الأم، دليلاً قاطعًا على نقمة الله عليها، والانتقام منها في شخص ابنها.

ودخل الابن على أمه ذات يوم ثملاً، وأراد أن يتقدم نحوها ولكنه تعثر في مشيته وهو على بعد خطوات منها، وهوى ميتًا بالسكتة القلبية، فأخذت الأم تبكي قائلة في نفسها "هذا غضب الله وقد وقع علي جزاءً لما ارتكبته من آثام". وأيقنت أن الله لن يكتفي بموت ابنها، ولكنه سيحكم عليه وعليها بالموت الأبدي "تعذيباً في نار جهنم".

ولما كانت لا تزال قوية البنية، فقد كافحت ذلك الشعور الأليم بما ارتكبته من الذنوب، وبما كتب عليها من العذاب في سفر الأبدية، وأخيرًا تجمعت عدة عوامل فهزمتها: حزنها على ابنها، وتأنيبها نفسها على

الحادث الغرامي الذي جرى لها في شبابها، وخوفها من غضب الله وانتقامه؛ فما كان منها إلا أن تهدمت أعصابها، وأصبحت أنقاضًا.

وبلغت بها الحالة، أنه كان يغشى عليها بمجرد أن يقع نظرها على شاب، وكانت لا تستطيع الخروج من المنزل، وإذا طرق أذنيها صوت طفل، عادت إلى ذاكرتها فكرة الابن وفكرة "الإثم" الذي ارتكبته.. وفكرت في غيرها من الأمهات اللواتي يغمرهن الحزن كما غمرها هي؛ لذلك كانت جميع نوافذ بيتها في ذلك الشارع الضيق في تلك القرية مغلقة، وكانت جميع الأستار مسدولة، حتى لا يصل إلى أذنيها صوت يزعجها، ولا يقع نظرها على ما يكدرها.

ولم تذق من جراء هذه الأفكار المؤلمة المزعجة طعما للراحة، ولم يعرف للنوم إلى جفنيها سبيلا، ولم تستطع أكل طعامها، وإذا أكلته لم تستطع هضمه، فنحل جسمها وذبل، وأصبح أثراً بعد عين. هذه هي المرأة الهزيلة المصفرة التي رأيتها على فراش الموت عند زيارتي إياها لأول مرة.

وبعد أن أتت على نهاية مأساتها نظرات إلى قائلة "ألا ترى الآن يا دكتور، السبب الذي لأجله لا أستطيع النزول معك والخروج من المنزل؟" فقلت لها: "وإن يكن؛ ستذهبين معي رغم ذلك". ثم أخذتها بين ذراعي وحملتها إلى أسفل، ففتحت لنا ابنتها الباب الخارجي، فوضعتها بلطف على الأرض واقفة، وسندتها بيدي، ثم ساعدتها على المشي نحو الباب – وهي مسافة لا تتجاوز الخمسة أمتار – وقطعنا المسافة عينها عائدين.

وهنا أخذت تهمس قائلة: "ما كنت أظن أنني سأستطيع المشي مرة أخرى"

وقد كان هذا بدء الشفاء، ولم يمض على ذلك أسابيع حتى كانت تسير بمفردها في شوارع القرية وطرقاتها، وتلقي بصرها بشغف على هذا العالم الذي هجرته تلك الأعوام الطوال، وفتحت نوافذ المنزل جميعًا، ورفعت الأستار الكثيفة، وأصبح في وسعها أن تبتسم للأطفال عند رؤيتهم، وأن تواجه هذه الدنيا التي ظلت سنوات تخافها، لقد تغيرت نفسيتها وتهدمت سلسلة الخواطر التي كانت تدور حول فكرة الخطيئة والعقاب الأبدي في عذاب نار جهنم، وقد تمكنت أن أبني مكان ما هدمت[1] سلسلة أخرى من الخواطر، تدور حول فكرة إله آخر.. إله المحبة والغفران والرحمة. وقد استجابت وظائفها الجسمانية لهذه السيكولوجيا الجديدة بعين السرعة التي استجابت بها السيكولوجيا القديمة (المريضة)، سيكولوجيا الخوف، لذلك تم لها الشفاء.

الراحة:

في استطاعة الجسم الإنساني أن يتحمل كثيرًا من الأذى والتعب وسوء الاستعمال، حتى انتقال العظام وكسرها. بيد أنه لا توجد عصا سحرية يستطيع بها الجسم أن يؤدي وظيفته، بغير أن ينال قسطه من الراحة.

---

[1] المترجم – من المهم أن يفهم القارئ أن هدم فكرة في ذهن المريض لا يكفي وحده لشفائه، إذ لا بد من بناء فكرة أخرى سليمة مكان الفكرة المريضة، وهذا ما كان يفعله الطبيب صاحب هذا الكتاب في جميع الحالات التي عالجها.

إن جميع المرضى بالأعصاب متوترو الأعضاء، ولهذا يعزى شعورهم العنيف لما يجري في أبدانهم من دوافع وأحاسيس. إن "أسلاك" جسمك في هذه الحالة تكون مشدودة كأوتار الكمان، فإذا استرخت أعضاؤك، فإنك لا تشعر بهذه الدوافع والأحاسيس إلا قليلاً.

وتستطيع أن تأخذ نصيبك من الراحة بالمران، وبالمران تمكن كل عضو من أعضاء جسمك من أن يسترخي ويستريح. وفي مقدمة الوسائل للوصول إلى هذه الغاية الاستحمام، خذ حمامًا ساخنًا في درجة ١٠٠ فهرنهيت (٣٧,٧ بميزان سنتغراد)، وامكث مغمورًا في الماء ساعة كاملة، وضع في خلالها خلف رأسك كيسًا مملوءًا بالجليد. وبهذه المثابة يضطر الماء الساخن الدم أن يخرج من الشرايين الكبيرة ويدخل الشرايين الشعرية "الصغيرة"، التي كان التوتر سببًا في خروج الدم منها. وهذه الساعة التي تقضيها في هذا الحمام الساخن فيسترخي لها كل جزء في جهازك العصبي، تكسبك من الراحة ما يوازي ما يصيبك منها في عطلة أسبوع كامل بعيدًا عن عملك. وبعد الحمام يكون في وسعك أن تنام، والنوم ثلاث ساعات أو أربع تسترخي فيها أعضاؤك، يكسبك من الراحة أكثر مما تفقده في خلال عدة ليال من جراء التوتر وعصبية المزاج.

ماذا آكل؟

ما لم يؤكد لك الأطباء أن كيمياء جسمك، لا تخول لك أكل هذا أو ذاك، فكل كل ما تشتهي، أي ليكن غذاؤك كاملاً، فلا تأنف من أكل

صنف معين، ولا تكن ممن يصعب إرضاؤهم فيما يختص بالطعام. تناول جميع أنواعه، وبالقدر الذي يحتاجه جسمك. إن الأكل خمس مرات في اليوم، بكميات خفيفة، أفضل بكثير من تناول ثلاث وجبات ثقيلة. أعد قراءة الفصل الثامن، عن التعب وقناة الهضم المعوية، وتأمل في أقوال أكبر الأخصائيين من الأطباء في أمراض المعدة، وما ذكروه عن المعدة – هذا العضو النشيط في الجسم – ووجوب إمدادها بما يمكن أن تدور عليه وتطحنه من أنواع الطعام. إنك تعلم جيدًا ما يبدو على الرجل العاطل عن العمل، من القلق، واليأس، وحدة الطبع، والإفلات من زمام نفسه. وهذا عين ما تشعر به معدتك، إذا ما حكمت عليها بالبطالة طويلاً. إنها تتضجر وتشكو سوء حالها إلى العقل، وينتج من هذا الضجر وهذه الشكوى سلسلة من الأفكار والأوهام، قد تكون أشد ضررًا من أي طعام تأكله.

الحرية ظاهرة عقلية:

لقد ذكرت باختصار شيئًا عن التغذية، وأخذ الحمامات لأنها من الوسائل التي ينبغي اتباعها حتى يستريح المريض وتسترخي أعضاؤه. ولكن هذا لا يجعل منك رجلا "جديدًا" إذ ما لم تغير نفسيتك. فالنفسية "السيكولوجيا" هي التي بسببها يلازمك التعب، وهي التي تنتج الأعراض التي ذكرناها. فإذا كان يدور بخاطرك أنك مصاب بمرض القلب، أو أن ما تحس به دليل على إصابتك بداء السرطان، أو أن هذه الأحاسيس المزعجة في رأسك وجسمك بدء الجنون، إذا كان يدور بخاطرك شيء من هذا، وتحدثك نفسك بهذه الأفكار؛ فمن المهم حدًا أن توجه تفكيرك بعيدًا عن

رأسك أو قلبك. أو ذلك العضو من الجسم الذي توهمت أنه مصاب بالسرطان.

وجه أفكارك إلى تلك الأحاسيس التي كانت سببًا في إيهامك أن هذا العضو أو ذاك مريض، وأكد لنفسك أن الأحاسيس هي التي تخيفك، وليست الأمراض التي توهمتها.

ومتى فعلت ذلك، تكون قد نجحت في وضع المتاعب في مكانها، ونبذ التشخيص الخاطئ الذي فرضته على ذاتك، واتخذت الحقائق أساسًا تبني عليه تفكيرك وتعليلك.

لقد اتضح لك من مطالعة هذا الكتاب – إذا كنت قد طالعته جيدًا – أن أحاسيس الجسم، مهما بلغت من الشدة، لا يتأتى عنها ضرر على الإطلاق وليست دليلاً على السرطان، أو الذبحة الصدرية، أو الجنون، أو أي داء آخر ينسبه إليها المرض. وكما أنه لا خطر من شعور خفيف تحس به في أصابعك الصغرى، كذلك لا يوجد خطر البتة مما قد تحس به في بقية أعضاء جسمك بالكيفية التي سبق فوضحناها. كل ما هنالك أن هذه الأحاسيس المألوفة، تتجسم وتشتد، إذا ما كنت متعباً. وما دمت متعبًا، فإن هذه الشدة والغموض الذي يحيط بتلك الأحاسيس يسببان الذعر والخوف مما ينجم عنه تشخيصك الخاطئ.

والآن وقد أدركت أن هذه الأحاسيس لا ضرر منها، ففي وسعك أن تقف في وجهها كما تصدت لك، وبهذا لا تضطر إلى الهرب منها، وإنما

تستطيع الثبات أمامها. ومتى فعلت هذا تجلى لك صدق ما أقول، أي أنك إذا جابهت هذه الأحاسيس بشجاعة ووقعت في وجهها خفت وطأتها، وكلما تقدمت خطوة تقهقرت أمامك خطوات، ووضعت وفقدت الكثير من بأسها، فلا تستطيع أن تخيفك. ومتى اتضح لك ذلك، استطعت أن تتغلب على الخوف والتعب معاً. وإذا كنت ضعيفاً وقد هبطت طاقتك العصبية، فلا تستطيع التغلب عليها بذاتك، فعليك أن تستعين بالطبيب. ومتى ألممت بالنظرية التي فصلناها والطريقة التي نصحنا باتباعها، فإنك تهون على الطبيب القيام بعلاجك. ومهمة الطبيب تنحصر في شيئين، أولاً مساعدتك على تفهم طبيعة ما تشكو منه، وثانياً مساعدتك على الوقوف في وجه الأحاسيس، وذلك بواسطة الدواء الذي سبقت الإشارة إليه، مصحوباً بالإيحاء.

فلسفة الحرية العقلية:

لكل فرد في الوجود فلسفة في الحياة معينة، سواء أسلَّم بذلك أم لم يسلم. ومعنى الفلسفة هنا، عقيدتك في الحياة وفي نفسك. يحتمل أنك لم تفكر يوماً في تحليل هذه الفلسفة، أو أنها غامضة في ذهنك، وأنك متردد في فهم عناصرها، ولكن هذه الفلسفة – عقيدتك في الحياة وفي نفسك – ظاهرة للغير في حديثك وفي مسلكك وتصرفاتك.

والحرية العقلية تتطلب فلسفة معينة، فيلزم ألا تكون هذه الفلسفة مثلاً مقيدة بالأغراض، والأباطيل والخزعبلات، أو بأخطائك وآلامك في

ماضيك. ومن اللازم أن تروض عقلك وتفكيرك على المرونة، فأحسن للعقول ما كان كالمطاط قابلاً للامتداد. فإذا كنت متعباً (واعلم أن السآمة والملل من أعراض التعب)، فإنك في حاجة إلى الإكثار من الميول والهوايات، لا إلى الإقلال منها، وفي حاجة إلى نواح جديدة من نواحي النشاط تشغل وقتك، ولا يلزم أن يكون هذا النشاط لغرض الكسب. وهذه الهوايات وهذه النواحي الجديدة من النشاط تنشط ذهنك وتريحك وتسترخي لها أعضاء جسمك. اقرأ مثلا سير عظماء التاريخ، فتدهش للعدد الوفير من الأشياء التي كانت تستهوي نفوسهم، وتشغل أوقاتهم، وقد كانوا يتخذونها رياضة (جمبازاً) لعقولهم، ومتى فازوا فيها بنصيب وافر من اللعب، شعروا بنشاط في أجسامهم وعقولهم فعادوا إلى أعمالهم وأكبوا على كسب أرزاقهم.

إن القليل من الناس يقرأون الكتب بالقدر الذي يجب أن يكون، ومن الخطأ أن يقرأ المرضى المصابون بالعصاب الكتب التي تبحث في الأمراض السيكولوجية وأعراضها، ويحسن بهم أن يقرأوا الكتب التي تسرد قصص العظماء أو قصصاً طلية لذيذة لأشخاص أو أبطال وهميين كانوا أو حقيقيين، وجالاً كانوا أم نساء، فإن مجرد الاستمتاع بقصصهم يريح جهازهم العصبي.

والشعر دواء عجيب شاف، فوزن القوافي وانسجام أنغامها يجدد الأعصاب، وجمال الصور والخيالات في ذهن الشاعر تملأ ذهن المريض بصور جديدة وأخيلة، ومجموعات جديدة من الخواطر المتداعية. وإذا كنت

عصبي المزاج فأنت في حاجة إلى اللعب، وإلى الحفلات الاجتماعية فإن هذه توجه الفكر إلى الخارج بدلاً من تركيزه في الداخل. إن الإمعان في الوقار عرض من أعراض المرض، كما أن الضحك عامل أكبر من عوامل الصحة والعافية.

تعلم كيف تؤدي عملك:

لم يكن لي حظ تلقي دروس في إدارة الأعمال، ولكني لا أفتأ ألقي على مرضاي دروساً في كيف يؤدون أعمالهم، بالرغم من أنهم قضوا كل حياتهم في مزاولة التجارة أو إدارة الشئون في شتى أنواعها. إن بعض الناس يعمل بيديه في حين أن غيرهم يفترض فيه أن يعمل برأسه، ولكن مما يؤسف له أن هذا الأخير لا يشتغل برأسه في الواقع، وإنما يشتغل بوجدانه وعواطفه؛ فهناك رجال الأعمال الذين في شغل دائب وسرعة متواصلة لا هوادة فيها، ولا بد من أن نعلم هؤلاء قيمة الأناة والسرعة الهادئة[١]، إذ يخيل إلينا أنهم يتوهمون أنهم لا يؤدون عملاً ما لم يركضوا حتى تنقطع أنفاسهم، فيلهثوا من التعب. وينتج عن ذلك أنهم لا يجدون من الوقت متسعاً لتناول طعام الغذاء، لانكبابهم على عمل أو انهماكهم في شيء ما على مكتبهم. فإذا ما دق جرس التليفون، وقفوا في حركة هستيرية للقبض على السماعة، وإذا جاء زبون لمحادثتهم في شئون العمل، جلسوا على حافة الكرسي، غارقين في لجة من الاستبطان والغليان في الداخل، إن لم يلاحظ ذلك محدثهم في كل حين. وإذا ما جاءهم أحد، ليبيع لهم سلعة أو

---

[١] المترجم – في التمييز الإنجليزى الاصطلاح الجميل عندهم (السرعة البطيئة)

فكرة – أياً كانت قيمتها ونفعها – كانت إجاباتهم قصيرة موجزة إيجازاً مخلاً، أو ظلوا ساكتين لا يبالون بما يقال لهم، لأنهم أمعنوا في المشغولية وأغرقوا في العمل والفكر فلم يعد في وسعهم أن يستمعوا.

ويظن هؤلاء أنهم ينجزون أعمالاً كبيرة الأهمية فكثيراً ما كنت أسمع منهم هذه العبارة. وهم يسردون علي قصة حياتهم "كان علينا أن نواصل النهار بالليل لندعم أساس عملنا ونقوي بناءه". والحقيقة أنهم لا يدعمون أساساً ولا يقوون بناءً، وفضلاً عن ذلك يهلكون أنفسهم، ويفقدون كل يوم جانباً من الطاقة، لا لأنهم يعملون كثيراً، ولكن لأنهم يجهلون كيف يعملون. إنهم لا يشتغلون برءوسهم فيما يؤدونه من شتى الأعمال وإنما يشتغلون بوجداناتهم، بعواطفهم، بانفعالاتهم.

وكثيراً ما تشمل طريقة علاجي لهؤلاء، تعليمهم كيف يعملون، وبينهم رؤساء شركات كبرى، ومديرو بنوك، ورجال عظام ذوو نفوذ واسع وسلطة لا حد لها في ميادين الأعمال، ولكنهم قليلو الدراية بأهم ما تتطلبه منهم وظائفهم، التي يتناولون عليها مرتبات في غاية الضخامة، وهذا مثال لما أقوله لهم في بدء العلاج وفي خلاله.

"لنفرض أن لدي مكتبة خاصة، أريد تنظيمها لاستعمالي الخاص. فماذا أفعل؟ ألقي نظرة على الكتب والمجلدات. هذه مؤلفات تاريخية، أضعها كلها على الرفوف في مكان واحد. وهذه كتب علمية أضعها على رفوف في مكان آخر. وهذا الركن من المكتبة أخصصه للمؤلفات

الإغريقية، وهذا للاتينية، وذلك للكتب الإنجليزية الكلاسيك، وهذا الرف سأخصصه للروايات البوليسية التي قد أرغب في قراءة بعضها أحياناً. وبهذه الكيفية أكون قد رتبت كتبي بحيث أستطيع الرجوع إليها في غير عناء، وفي سهولة، وبغير أن أستنفد جهداً في البحث عنها. على هذا النمط ينبغي أن تقسم ساعات النهار وترتبها كما رتبت كتبي، وبذلك تستطيع أن تعرف لأول وهلة ما يجب عليك تأديته يوماً بعد يوم، وإذا كنت لا تستطيع معرفة ذلك، ففي وسع سكرتيرك الخاص أن يحتفظ بسجل لجدول عملك اليومي، وينبغي وضع هذا الجدول سلفاً. وإذا كان زائروك عديدين، فعلى سكرتيرتك أن تقدم لك اسم كل زائر على ورقة ونوع المهمة التي أتى من أجلها، قبل مقابلته إياك. بذلك توفر الزمن الذي تقتضيه _الجهد_ في السؤال عن اسمه والغرض من زيارته؛ ولهذا تكون مستريحاً في كرسيك، متربعاً لا جالساً على حافته، عند مجيء زائرك، فيشعر بالاطمئنان والارتياح، وليس هذا التصرف من جانبك نحو الزائر، من آداب اللياقة وحسب، وإنما أكثر من ذلك، إنه يشجعه على الوصول إلى بيت القصيد بأوفر سرعة. وإنك بهذا التصرف نحوه لا تضع عقبات في طريقه يحاول التغلب عليها، ولا يبدو منك تحيز أو تحد يضطره أن يحاول مواجهتها. اذكر أن هذا عمل جدي، وليس لعبة طاولة.[1] واعلم أن الحديث إذا تطور إلى مباراة في المصارعة، عجزت عن مقابلة بقية الزائرين.

"استمع جيداً إلى ما يقول، إذ بهذه المثابة يمكنك تكوين رأي فيما

---

[1] المترجم – في الأصل Chinese checkers

يقترحه في أسرع وقت. ولا يمكنك ذلك إذا كنت تتركه يحدثك، متظاهراً بالاستماع إليه، وأنت في الواقع تكتب في ذهنك مذكرة بطلب سمسار في التليفون، أو باستدعاء مراقب المصنع، أو إذا كنت مشغول البال بمقاول تحاول توقيع العقد معه، أما إذا انصرفت إلى العناية بمحدثك نحو ثلاث دقائق مثلاً فإنك تستوعب كل ما يريد أن يقوله في أقرب وقت. وهنا تبدأ بسؤاله: إذاً أنت تريد هذا؟ أهذا ما تقترحه؟ وبمثل هذه الأسئلة تضع حداً للفه ودورانه، أو شروده عن محور الموضوع، إذا كان يميل إلى ذلك. وقد يمكنك أن تنهي المسألة في خمس دقائق. وثق أنك إذا اتبعت مثل هذا النظام، شعرت بارتياح في الداخل، وسهولة في العمل، وراحة واطمئنان وهدوء. وبهذا تكون قد وفرت على نفسك وقتاً وطاقة وجهداً، فضلاً عن أن زائرك سيغادر مكتبك وهو مرتاح إلى ما أبديت له من آداب اللياقة والكياسة، وما أوليت مسألته من العناية. وبهذا تكون قد اكتسبت صديقاً. أليس الهدف المهم في المعاملات، اكتساب أكبر عدد ممكن من الأصدقاء؟".

وسائل مهمة لتوفير الطاقة (لجهد):

لقد كانت طريقة الإعلان عن الآلات المنزلية (الميكانيكية والكهربائية) الجديدة التي كانت توجه إلى ربات المنازل كالآتي: "وفري ساقيك باستعمال رأسك" أما أنا فأقول للناس "وفروا عواطفكم باستعمال رءوسكم". إن الكثيرات من مرضاي في حاجة إلى معرفة الوسائل التي تعينهن على تأدية واجباتهن المنزلية التي تبدو لهن أكثر مما يحتملن، وأشد

مما في وسعهن القيام به، وهن في حالة من التعب وعصبية المزاج. وإلى مثل هؤلاء النساء أقول:

"قرري فيما بينك وبين نفسك ما عليك أن تؤديه من الأعمال كل يوم، ثم عليك أن تؤدي هذه الأعمال ولا تزيدي عليها شيئاً، وليس من اللازم أن تنظفي جميع غرف المنزل كل يوم. وحسبك أن تنظفي كل غرفة مرتين في الأسبوع، وتنفضي عنها الغبار مرة كل يوم، وهذا يكفي للمحافظة على نظافة البيت، وإنك إذا قمت بكل عمل منزلي على الوجه الأكمل، فلن يكون ثمة حاجة إلى تأديته مرة أخرى.. تقولين إنك تحسين في الماء أنك أكثر نشاطاً بدنياً، وأشد يقظة عقلياً، حسناً.. إذا فاجلسي واكتبي بياناً بالأشياء التي يلزمك عملها خحتماً في اليوم التالي، ثم أعيدي النظر إلى هذا البيان، واستدعي منه كل ما يلزم عمله حتماً. ورتبي هذه الأشياء اللازم عملها ترتيبا منطقياً متسلسلاً بشرط أن يؤدي عمل الواحد إلى الآخر تأدية طبيعية. وضعي هذا البيان في مكان ظاهر، حتى يسعك رؤيته عند استيقاظك في اليوم التالي، ثم بعد ذلك آوي إلى فراشك. وفي اليوم التالي، اتبعي النظام الذي رسمته في البيان، ولا تحيدي عنه، ولا تزيدي عليه شيئاً، مهما شعرت برغبة في تأدية ذلك الشيء. واحرصي على إنجاز كل عمل قبل الشروع فيما يليه، إذ أنك بهذا تتجنبين التعب وتتفادين الاضطراب، وتنجزين عملك في وقت أقل وجهد أوفر مما لو عالجت شطراً من هذا، وقطعة من ذاك، وبهذا لا تؤدين عملاً ما، فضلاً عن العبث بنفسك، وخلق جو من الاضطراب حولك. ومتى قمت بجميع الأعمال المدونة في البيان، استريحي فهذا يكفي في ذلك اليوم، ثم غيري

ملابسك واخرجي للتسلية واللهو، إذ يكون لديك متسع من الوقت لذلك، فضلا عن الجهد والرغبة، والسبب؟ لأنك أديت جميع واجباتك المنزلية بيديك ورأسك، وليس بوجدانك وعاطفتك".

توقع المفاجآت السارة:

أتى لاستشارتي منذ عهد ليس ببعيد، أحد القساوسة، في أمر بالغ حد الخطورة، وهذا ما عرضه القس علي: "بين رعيتي _ على صغرها _ ثلاثون أسرة، في كل منها شاب أو شابة، حاول الانتحار؛ فقل لي كطبيب للأمراض العقلية: ما الذي حل بهؤلاء الفتيان والفتيات حتى عافوا الحياة، فلم يجدوا فيها لذة أو متعة، ولم تعد لهم رغبة في مواصلة العيش وما علي أن أفعله لمساعدتهم". إن مسألة القسيس هذه، مسألتنا جميعاً. توجد في هذه البلاد (أميركا)[1] مئات من الشبان والشابات الذين لا يجدون الحياة جديرة بأن نحياها، ولا يترددون أن يقولوا ذلك بكل صراحة، وإذا ما سألتهم عن سبب ذلك، أجابوك أنهم سئموا مثل هذه الحياة، بالكيفية التي عرفوها وأنهم كلما نظروا إلى المستقبل لم يجدوا فيه ما يدعوا لمواصلة العيش وأنهم على استعداد أن يقفوا عند هذا الحد.. إن هؤلاء الفتيان والفتيات، وأمثالهم من الكبار الذين اعوجت نفسياتهم، بسبب الخوف والتعب، في حاجة إلى الإلمام بسنة من سنن الحياة التي لا تقبل تغييراً ولا تبديلاً. ولا بأس من تسمية هذه السنة، بقانون المفاجآت. وبفعل هذا القانون تحدث المفاجآت، وتحدث لكل إنسان، فلا يبلغ الحرص والحذر في حياة فرد من

[1] المترجم —كما في سواها.

الأفراد درجة، تبعد عنها عناصر المفاجأة، وليس من سبيل إلى تحديد "اليوم" تحديداً يمنع "الغد" من أن يختلف عما هو، أو يمنع الأسبوع المقبل من أن يختلف عما هو، كما لا يمكن تغيير بيئة جمهورية "بيرو" تغييراً يجعلها تماثل ولاية "بنسلفانيا".

لقد هيأت الطبيعة للحياة عنصر المفاجأة هذا، فجعلتها جديرة بأن تحياها. ففي عين اللحظة التي تحس فيها أنك وقعت أسيراً لحوادث لا قبل لك من التخلص منها وفي عين اللحظة التي تشعر فيها أنك وقعت في فخ كارثة لا سبيل لك إلا تحملها – في هذه اللحظة بالذات، شيء يحدث فجأة، فتنجو فوراً من الحادث، ويطلق سراحك من الفخ. قد يكون مفتاح الفرج في يد صديق لم تتوقع قدومه. قد تفتح كتاباً فيقع نظرك على فقرة، تجد فيها جواباً عن حيرتك. أو قد تدير زر جهاز لاسلكي، فيحمل لك صوت سحري غير منظور على أمواج الأثير، أقوالا يخيل إليك أنها موجة إليك وحدك دون سواك، إذ تجد فيها من المعلومات والشروح ما يعينك على حل مشكلتك والخروج من المأزق الذي كنت فيه. أو قد يفوتك قطار، فتضطر إلى انتظار سواه، وفي تلك الفترة يسوق لك القدر غريباً يحدثك في شأن من الشئون فإذا بعبارة عارضة في حديثه تغير مجرى حياتك تغييراً كاملاً، وتفرج أزمتك.

هذه هي المفاجآت وأمثالها التي تصادف بني الإنسان كل يوم، وترد إليهم من كل حدب وصوب، بشتى الوسائل والطرق. وتأتي في صور شتى، متنكرة في ثياب متنوعة، ومنتحلة أسماء مختلفة لا تغرب عن الأفهام. ومتى

كان المرء مصاباً بداء الخوف وهو من أعراض الخوف واستهلاك الطاقة العصبية استولى عليه اليأس، وحدث نفسه قائلاً: "أجل، تأتي المفاجآت السارة للغير، ولكن ليس لي"، ذلك لأن المخاوف متى نشبت أظافرها في الضعيف خائر القوى، مستنفد الأعصاب، مختل التوازن، وهنت الثقة في نفس صاحبها، وارتاب في قدرته على المخاطرة في الحياة، والمجازفة وما قد يصاحبها من مفاجآت.

هذه هي "سيكولوجيا" ضعف الطاقة في الخلايا العصبية، وإليها يعزى يأس أولئك الشبان والشابات الثلاثين، الذين سبقت الإشارة إليهم، واستعدادهم لوضع حد لحياة أصبحت في نظرهم لا قيمة لها. بيد أن هناك سبباً آخر ليأسهم ورغبتهم في الانتحار، ألا وهو أنه لم يكن لهم فلسفة في الحياة، ولم تكن لهم فيها عقائد ثابتة تشع منها أنوار التفاؤل وأضواء الآمال. لقد كانوا على استعداد للقضاء على حياتهم بأيديهم، لأن الحياة عندهم كانت بحثاً ثقيلا وجهداً شاقاً، خلوا من الأماني والآمال والمفاجآت، وقد نضب منها معين الأفراح والمسرات.

أما إذا كان هؤلاء المتشائمون اليائسون، قد لقنوا منذ نعومة أظفارهم "سيكولوجيا" المفاجآت السارة، وتعلموا أن يتوقعوا مجيئها، ورأوا بعيونهم نوراً بعد ظلام، ويسراً بعد عسر، وأحداثاً سارة بعد أيام كئيبة محزنة، وحياة مليئة بالشبع والاطمئنان والرخاء بعد حياة هزيلة، جوفاء خاملة الذكر.. لو أن هؤلاء قد نقشوا على صفحات عقولهم تلك السيكولوجيا فأصبحت جزءًا منهم لا يتجزأ، لما كان قد تطرق إلى نفوسهم

اليأس، ولا استسلموا إلى فلسفة الهزيمة والانتحار بهذه السرعة، حتى ولو لم تكن الطاقة في خلاياهم العصبية من القوة بمقدار كبير.

أما صديقنا القسيس الذي جاء لاستشارتي في هذا الموضوع، فقد قلت له: "عظ رعيتك إذا عن ضرورة التغيير في كل مرة تقف فيها على المنبر حدثهم عن معجزات هذا التغير في حياة الإنسان، بفضل المفاجآت التي تحدث من حين إلى حين. علمهم أن الحياة عرضة للتنوع في كل حين وعرضة للتشكل بشتى الألوان والأزياء. علم الأطفال منذ صغرهم أن يعدوا على أصابعهم المفاجآت السارة، كهدايا الحلوى التي جاءت إليهم من حيث لا يعلمون، وأنصبة "الدندرمة" التي جاءتهم من حيث كانوا لا يتوقعون، وغير ذلك من الكتب والملابس والدراجات، والرحلات، التي كانت لهم مصدراً للمرح والسرور بعد خمول وكآبة. ومن هذه التعاليم الساذجة الصغيرة تتكون مبادئ سيكولوجية فلسفية، غاية في العظمة والأهمية".

إذا أردت أن تغير نفسيتك حتى تنال حريتك العقلية، وجب عليك أن تتوقع المفاجآت السارة. استبدل تلك المخاوف التي هي عرض من أعراض التعب، بتوقع المفاجآت والشعور بتيار السرور يملأ جوارحك. إن هذا من مقومات الصحة ومستلزمات العافية. ومما يدعو للدهشة أن الحياة في الواقع عادلة، إذ كثيراً ما تطلب المفاجآت فتجدها. لم يتشاءم الناس من أيام الجمعة والعدد ١٣، أليس لأنهم يرسمون في أذهانهم صوراً للحوادث المحزنة التي جرت لهم في تلك الأيام، وما يتصل بذلك الرقم،

فلو أنهم دونوا في صفحات عقلهم ما حدث لهم في تلك الأيام، وما يتصل بذلك الرقم، من الحوادث السارة وما توقعوه من المفاجآت، لوجدوا أن نسبة هذه (السارة) لتلك كنسبة عشرة إلى واحد.

على أن هذه المفاجآت لا تأتي إلينا (على الدوام) بطريق الصدفة، إن جذورها ممتدة إلى أعماق نفوسنا، أصولها في وجداننا وجوارحنا. إنها ذات ينمو في تربة اليوم – الحاضر، ويتوقف مستقبلك على قوة حياتك اليوم – الحاضرة، كما أن الطابق الأعلى للبناء يتوقف على دعامة ما تحته من الطوابق وعلى قوة أساسه، وليس في مقدور مخلوق أن ينجو من العواقب التي تترتب على شخصيته وأخلاقه. إن ما يحدث لنا في المستقبل، إنما هو في غالب الأحيان نتيجة لما نحن عليه في الحاضر. ولكن من طبيعة المفاجآت وفلسفتها، إننا لا نستطيع أن نقرر متى تكون العواقب حسنة، وليس في وسعنا التنبؤ بهذه، ولذا ألزم أن يكون المرء على الدوام يقظاً، وفي انتظار مجيئها. ومما يدل على قوة الخيال وسلامة التصور عندنا أن تتعرف على هذه المفاجآت عندما نجدها على عتبة الدار، ونفتح لها الباب على مصراعيه، ونستقبلها. وهنا يتضح لنا كيف تتبدل أحوالنا ويحل الجديد منها مكان القديم، ويتكسر ما كان ليقوم مقامه ما سيكون، وبذا نبرر ثقتنا في مقدرة الحياة على خلق المفاجآت.

وليست هذه فلسفة عاطلة، إنها فلسفة عاملة، فكما أن المفاجآت التي ستأتي إلينا في المستقبل "مزروعة" من قبل في تربة شخصياتنا وأخلاقنا، كذلك في مقدورنا أن تكون تلك الشخصية فينا وننحتها، كما

ينحت المثال تمثاله من كتلة الرخام. حسب الحياة أنها جديرة بأن نحياها، بأن هناك فرصة سانحة، نستطيع فيها أن "ننحت" أنفسنا يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع، وبذلك تكون شخصياتنا على النحو الذي تريد. واذكر أنك حر في إضافة ما تريد إضافته على تمثال شخصيتك، وحذف ما تريد حذفه، حتى يستكمل التماثل والانسجام والتوازن، فيصبح ساراً للنظر إليه، متناسب القسمات، مطواعاً للفكرة التي أرشدت يدك إلى صنعه، وقادت أزميلك إلى تشكيله.

أنت حر، وحسبك هذه الميزة العظيمة التي يكفيها عظمة أن تكون أساساً لفلسفة حياتك. إن الحرية العقلية أثمن ما في وسع الإنسانية أن تهبك في الحياة. إن الحرية التي لا يمكن أن تدوسها قدم، أو تتعدى حدودها قوة. إنها حصن منبع لا يمكن لأحد اختراقه إلاك، وفوق ذلك فإن الضوء الذي تشعه هذه الحرية، لا بد له من أن يضئ سواك، فينشر خيوطه الذهبية حول العالم أجمع.

فلنذكر

(١) لابد من تغيير نفسيتك.

(٢) التخامل، والخزعبلات والأباطيل، والمخاوف، والتشاؤم، والأوهام المظلمة، كلها جزء من سيكولوجيا التعب ونتيجة لها.

(٣) في الحياة عنصر مهم في وسعه خلق المفاجآت، علينا أن نحب له حساباً.

(٤) إن حياتك في قبضة يدك، وفي مقدورك أن تشكلها وفق النموذج الذي تتخذه لنفسك.

الفصل الثاني عشر

كوارث التعب

"ولكنى لا أشعر أنني متعب يا دكتور"

هذا هو الجواب الذي أسمعه من كل مريض تقريبا، إذا ما بينت له أن ما يشكو منه لا علاقة له بالقلب، أو المعدة، أو بدء الجنون، أو حتى انعدام الصلاحية الزوجية، وإنما هو نتيجة التعب. إن أكثر الناس لا يدركون معنى التعب تماماً. معنى التعب الذي أسهبنا في التحدث عنه في هذا الكتاب، استنفاد الطاقة في الخلايا العصبية، وليس مجرد شعور صاحبه أن جسمه متعب، ومن الصعب أن يفهم السواد الأعظم من المرضى أن ما يشكون منه من مختلف الأمراض، إنما هو عرض من أعراض التعب، اللهم إلا إذا بلغت قواهم من الإنهاك مبلغا عظيما.

إن التعب الذي نتحدث عنه – استنفاد الطاقة العصبية – من ألد أعداء الحضارة الحديثة، وتروح ضحاياه بمثلث الألوف. فكم خرب من بيوت، وهدم من أسر، وأضاع من مستقبل، وفكك من علائق بين زوج وزوجته، ووالدين وأولادا!!! وكم كلف دور الصناعة والأعمال مئات الملايين من الدولارات كل عام!!! ولماذا يعيث التعب هذا بالأرض فسادا، ويهدم من الإنسانية أركان السعادة، لأن أعراض التي ينبغي أن تكون نذيراً

لذويها، يصعب معرفتها والشعور بها أحيانا، ولأن المريض في أكثر الأحوال لا يسعف بالعلاج الصحيح.

لقد اشتدت الدعاية في السنوات الأخيرة، بكيفية لم يسبق لها مثيل، فيما يتعلق بالسل والسرطان، حتى يلم الجمهور بما يعرفه الطب عنهما. وفي كثير من أنحاء البلاد، نجد ذوي الشأن على قدم وساق في محاربة الأمراض السرية، وإمداد المصابين بها بالعلاج. أما التعب الذي يمتص الطاقة العصبية من الجهاز العصبي، فلا يزال أمره مجهولا، وأكثر من ذلك أن الكثيرين من رجال الطب يضربون صفحا عنه، ظنا منهم أن أمره قليل الأهمية. وإذا كانت فائدة هذا الكتاب تقتصر على إثارة انتباه قرائه إلى الكوارث الفادحة التي تتسبب عن التعب، وإلى ماهيته، والآلام التي يجرها على الإنسانية، وإلى وجوب علاجه وشفاء المصابين به، إذا قصرت فائدة هذا الكتاب على هذه، فإنه يكون قد أدى الفرض الذي كتب من أجله على الوجه الأكمل، وستقاس قيمته بذلك القدر من السعادة والنشاط، الذي أعيد إلى ضحاياه الذين ذاقوا طعم العيش الرغيد، والحرية، ومسرات الحياة، بعد أن أذاقهم التعب مرارة العيش، وآلامه وبؤسه.

لقد أوضحت في الفصول السابقة كيف تستنفد الطاقة في الخلايا العصبية، وقد استرعيت أنظاركم في الفصل الثالث إلى الأعراض الكثيرة التي تدل على الهبوط والصعود في الطاقة العصبية. إن هذه أعراض تسير على نظام واحد، معصوم، لا يتغير. ويمكن الاعتماد عليها كما يعتمد على

درجات فهرنهيت في ميزان حرارة (ترمومتر) دقيق الصنع. ويمكنك الوثوق بصحتها، وثوقك بميزان الحرارة حينما يهبط مستوى الزئبق فيه إلى درجة ٣٢، أو يرتفع إلى درجة ٩١ فهرنهيت. وتتطلب معرفة الهبوط والصعود في الطاقة العصبية، معلومات أوسع وأعمق، وذكاء أشد من معرفة الهبوط والصعود في درجات الحرارة.

والغرض من وضع هذا الكتاب إيقاف القارئ على حقيقة نفسه، وإثارة اهتمامه، وإيقاظ ذكائه، لمعرفة العمليات التي تجري في جسمه وعقله؛ فلهذه المعرفة من عظم الأهمية ما يخفف من مخاوفك من نفسك والأحاسيس التي تمر بها، إذا أن بإلمامك بشيء من هذه العمليات البدنية والعقلية، يتضح لك كيف تنشأ هذه الأحاسيس المزعجة المؤلمة، وما الذي يسببها، وما مقدار خطرها عليك؛ لذلك أقترح عليك أن تعيد قراءة الفصلين الثالث والرابع، ففيهما تجد شرحا وافيا للتعب الذي هو أساس الخوف، قبل أن نشرح لك نتائج التعب متى كان غير مصحوب بخوف يسهل التعرف عليه أو الشعور به.

التعب لا يتسبب في الملل والسآمة:

كثيراً ما نسمع ونقرأ، أن التعب بما يصحبه من أعراض، كالقلق، وحدة التأثير، والعجز عن تركيز الزمن، وفقدان الذاكرة، والكراهية أو الحب بكيفية مفاجئة لا مبرر لها، وعدم توافق الزوجين في العلائق الجنسية، والعينية، والخوف المتواصل– كثيراً ما نسمع ونقرأ أن التعب وأعراضه هذه

كلها نتيجة الملل والسآمة، وأنها تزول وتطوى أعراضها كما يطوي البدوي خيمته، عند وجود هواية جديدة، أو القيام بناحية أخرى من نواحي النشاط يرتاح إليها المريض. وكثيراً ما قيل لي إن هذا الاعتقاد بلغ حداً، أن نصح بعضهم إلى المريض أن يستعيض عن زوجة بسواها، وإلى المريضة أن تستعيض عن زوجها بسواه، تخلصًا من التعب وأعراضه.

وإنني أقرر هنا ولا أستدرك أن هذا الرأي عار عن الصحة تماماً، وخاطئ من أساسه، كما أنه غاية في الخطورة. إن التعب لا يتسبب عن الملل والسآمة، ولكنه حالة من حالات الخلايا العصبية، يسجلها الجسم كما يسجلها العقل. وهو مرض حقيقي كما أن البول السكري مرض، وكما أن الذبحة الصدرية مرض لا شك فيه. ومن حسن الحظ أنه مرض يرجى شفاؤه، ولكنه يتطلب من يفهم سببه، وكيفية علاجه. وكثيراً ما تكون السآمة عرض من أعراض التعب، فإذا كانت الطاقة العصبية عندك منخفضة، صعب عليك الاهتمام بالناس أو بما يجري حولك من الحوادث. ومن الأهمية بمكان إزالة ما يحتمل أن ينشأ من سوء الفهم في هذه النقطة فوراً. إنك تسأم الحياة لأنك متعب. إنك لا تتعب لأنك مللت أو سئمت الحياة. وإذا أردت الوقوف على ذلك السر العظيم – سر تجنب التعب – فما عليك إلا أن تتعلم تقيس طاقتك العصبية، وكيف تغذيها وترفع مستواها، وتحتفظ بهذا المستوى. فإذا ما زال عنك التعب، استعدت حالتك الأولى، فبدت لك زوجتك ساحرة كما كانت، واشتعلت في قلبك (أيتها السيدة) نار الحب لزوجك كما كانت مشتعلة من قبل، وعاد حبك إلى أولادك كما كان، وعدت إلى المزاح واللعب كما كنت تفعلين في

شبابك، وزال عنك ذلك الشعور بتقدمك في السن و"وضعك على الرف"".

وها أنا أضع أمامك قصة مريض جاء إلى للعلاج ولندعوه باسمه المستعار "س". إنه رجل من رجال الأعمال الكبرى، له إصبع في كل شأن من الشئون المهمة. لقد بنى مجده بيده، فبدأ صغيرا وأخذ يتدرج في سلم النجاح حتى بلغ القمة. وفجأة —كما لاح له – أخذت أموره تلتوي. لهذا شريكه أصبحت معاملته عسيرة "س" يريد شراء بناية جديدة في مدينة أخرى حتى ينشيء فرعاً آخر لعمله، ولكن شريكه يضع العقبات، فتدخل نفسه الريبة في هذا الشريك. لقد مضى على هذه الشركة حقبة طويلة من الزمن، كانت تجري فيها المقادير على ما يرام، وكانت العلائق فيها متينة الأواصر. أما الآن فقد أخذ مستر "س" يفكر في الماضي في خلال الليالي الطوال، التي يأرق فيها مثقلا بهموم شئونه. وفي خلال هذا التفكير أخذ الشك في أمانة شريكه يتطرق إلى ذهنه. خيل إليه أن الشريك يحاول خداعه، أو أنه يتآمر عليه للتخلص منه، والاستئثار بالعمل وحده.

يحاول "س" أن يفضي إلى زوجته بما يجول في خاطره من الشكوك، فتسخر منه، وتحاول إقصاء هذه الفكرة إلى أبعد حد ممكن، وتأبى أن تقبل منه رأيه في اعوجاج شريكه. وقد جاء تصرف زوجته هذا صدمة قوية عليه لا تطاق. ما معنى لهذا، سوى أن زوجته ضده، ولا يهمها أمره، إنها زاهدة عن مصالحه ولا تعنى بشئونه. والنتيجة أنه فقد كل شعور بالطمأنينة في عمله وفي بيته. وأصبح تدريجياً أقل ميلا إلى العودة إلى منزلة في نهاية

عمله، يوماً بعد يوم. ومتى عاد إلى المنزل تطرق إلى نفسه الشك في زوجته، وتجسمت في عينيه عيوبها، واحتد غضباً لأتفه الأسباب. وبدأ يتهجم عليها، وبدأت تتهجم عليه ردا على فعلته. وهنا أخذت تتردد في نفسه فكرة" "ربما أريد طلاقاً"، وفي الوقت ذاته يستمر استسلامه للهموم، والتفكير في شئون العمل، وشئون البيت، وشئون المستقبل. أما العمل فلا بأس به من الناحية المالية فالأرباح طائلة، ولكنه يخشى أن تكون هناك خدعة نصبها له الشريك، فزور في الحسابات، أما عن الزوجة فقد أخذ يسائل نفسه: "عساها تكون لها علاقة برجل آخر؟"

ولما كثرت الشكوك، بدأ يتوهم أنه لا بد من كارثة تحدث له يوماً ما. وحدث يوما أن أحس بغتة بشيء أزعجه، وكأن قنبلة سقطت فجأة وانفجرت بشدة هائلة فوق بناية "إمباير ستيت" (أعلى بناية في أميركا وفي العالم)، أحس أولا بحرارة شديدة في جسمه، أعقبتها برودة شديدة، تقوست أصابع يديه وقدميه، وأحس كأنه لم يعد في استطاعته إعادتها إلى ما كانت عليه، وأحس كان دبابيس توخزه في معدته، وأنه لا يستطيع التنفس.

يستدعي الطبيب، فيفحصه، ويأمره بدخول المستشفى للراحة مدة أسبوعين، ويخبره أنه متعب وفي حاجة إلى الاستلقاء والاستراحة من العمل، والتغيير. يتبع "س" تعليمات الطبيب، وفي خلال وجوده في المستشفى يرقب الأعراض التي كانت تلازمه من قبل، فيتبين له أنها قد زالت، وأن صحته على ما يرام. هذا إلى أن حان يوم العودة إلى عمله في نيويورك،

وهو نهاية الأسبوعين اللذين تقرر قضاؤهما بعيدا عن بيته ومكتبه. فسرعان ما عزم على السفر حتى عاودته أعراض المرض، وكأنها صاعقة انقضت عليه من حيث لا يدري، فكانت أشد مما كانت قبل دخوله المستشفى.

يذهب إلى طبيبه لاستشارته. يفحصه الطبيب، وبعد التأمل يدلي برأيه على "س" قائلاً. "إنك ضجر بعملك وحياتك، وفي حاجة إلى عطلة طويلة، وتغيير تام للمناظر التي مللتها. فلم لا تسافر إلى كاليفورنيا [١]؟ اقض هناك شهرين أو ثلاثة أشهر. تتعرف إلى طائفة جديدة من الناس، واتخذ لك هوايات جديدة. لقد أفلحت هذه الطريقة مع مرضى مثلك. إن علاجك يتطلب منك التخلص من السآمة والملل، ولا يتم لك ذلك إلا بحادث غرامي".

ولكن "س" يحتج قائلا إنه لا يستطيع السفر إلى كاليفورنيا والتغيب طويلا يقضي عدة الشهور في اللهو، وأن عمله الذي يفاخر به، وقد ضحى فيه من الجهد المتواصل سنوات طوال، يستدعي بقاءه في شرقي الولايات المتحدة (حيث نيويورك) لا في غربها (حيث كاليفورنيا) وأضاف إلى ذلك أنه لا يشعر بضجر أو سآمة في عمله، وأنه على النقيض من ذلك تمتلىء نفسه غرورا كلما فكر في توسيع دائرة أعماله، ويتوق إلى اليوم الذي تتضاعف فيه مسئولياته، وتزداد المسائل التي تحتم عليه هذه الأعمال معالجتها. ثم أوضح للطبيب أنه لا يشعر الآن أن صحته تساعده على القيام بهذه المسئوليات، ولكنه لا يميل إلى الدخول في مسائل غرامية،

[١] المترجم — وهي تبعد عن نيويورك بأكثر مما تبعد نيويورك عن لندن.

لأنه يريد أن يشعر نحو زوجته بالسعادة التي كان يشعر بها نحوها من قبل. يهز الطبيب كتفيه، ويقول للمريض إنه إذا كان لا يميل إلى اتباع تعليماته، فليس لديه علاج آخر يقدمه إليه.

هذه هي قصة مستر "س" كما سردها علي يوم أن جاء إلى عيادتي للاستشارة، ولما شخصت له المرض، وأخبرته أن أساس شكواه النسب، أي هبوط مستوى الطاقة في الخلايا العصبية، بسبب العمل المرهق والاستسلام للهموم المتراكمة، والمخاوف التي توحيها إليه أحاسيسه، اقتنع بهذا التشخيص وتقبل الفكرة راضيا، وأظهر استعداده للشروع في العلاج، وقد كان مقتنعا أنه في حاجة إلى الراحة، ولكنه كان لا يدري لماذا لم تجده الراحة نفعا في المدة التي قضاها في المستشفى، بناء على طالب الطبيب.

وأخذ يسألني: "لماذا عاودتني تلك الأحاسيس المؤلمة، من تناوب الحرارة والبرودة، ووخز الإبر، وتقلص العضلات؟ ما سبب عودتها بعد أن استرحت في المستشفى أسبوعين بعيدا عن عملي؟".

إنك إذا كنت قرأت هذا الكتاب جيدا، كان في وسعك أن تجيب عن سؤاله، وأن تفهم ما أوضحته لمستر "س"، من أن التعب وأعراضه كونت في ذهنه سلسلة من الخواطر المتوافرة، فأحدثت كل منها أثرا فى الأخرى، أي أن خوفه من الأحاسيس التي كان يشعر بها في جسمه ساعدت الطاقة في خلاياه العصبية على الهبوط، وكان هذا الهبوط سبباً في مضاعفة التعب، واستعادة أعراضه، والراحة وحدها لا تشفي المريض، لأنها

لا تغير أفكاره وخواطره المتواترة عن نفسه، ما لم يقم طبيب الأمراض العقلية بمساعدته على تغييرها وإعادة تنظيمها وترتيبها.

وقد كان هذا التفسير منطقياً في رأيه، فاتبع العلاج. وبعد سبعة أيام قال لي أنه لا يشعر بتحسن كبير في صحته وحسب، بل إن كل ما يتعلق بالعمل والبيت يسير من حسن إلى أحسن. فلم يعد يعتقد أن شريكه يضع العقبات والعراقيل في سبيله، أو أنه يحاول خداعه. كل ما هنالك أنه (الشريك) يحاول أن يلجأ إلى وسائل الحذر والحرص مراعاة لصالح العمل، كما كان يفعل على الدوام. وقال عن زوجته، إنها الآن غير ما كانت تبدو له حينما كان مريضاً. فهي ليست عديمة العطف عليه، وليست حادة الطبع، وليس قلبها خلوا من الحب نحوه، كما كان يخيل إليه. ثم أضاف إلى ذلك أن يشعر الآن برغبة وشوق إلى العودة إلى بيته في نهاية العمل، وأنه في أثناء وجوده هناك يشعر مرة أخرى بالسعادة والاطمئنان، فلم يعد عصبي المزاج، كثير الشكوى والانتقاد، أو عرضة للغضب لأوهى الأسباب، ثم صاح متسائلا "ماذا حدث لي يا دكتور؟".

التعب يضعف قدرتك على التمييز:

عندما تكون متعباً – أي عند هبوط مستوى الطاقة في الخلايا العصبية – لا تكون قيم الأشياء في نظرك كما يجب أن تكون. فلا يعود في وسعك أن تحكم على صحة الأشياء من عدمها، كما كان يمكنك ذلك عند ارتفاع مستوى الطاقة، وعندما تحدث الانفجارات في الخلايا العصبية

بأسرع ما يمكن وأشد عنفا مما يمكن، فإن قدرتك على التمييز تصاب بالضعف والاختلال. فلا تحس بذلك الاتزان الداخلي وتماسك الشخصية، لأن الخلايا العصبية في حاجة إلى الغذاء، ولا تؤدي وظائفها كعادتها، ولا ترى الناس ولا الحياة على حقيقتها، لأنها تكون في نظرك ملتوية، كالخيال في مرآة وضعت وضعاً معوجاً.

ومن الطبيعي أنك في مثل هذه الحالة تتسرب إلى نفسك الريب والشكوك، وتحس بالمرض، وتفقد روح الصبر والتسامح. ويصبح مسلكك الشاذ وبالا على من حولك، فتقرأ بين السطور معان لا وجود لها إلا إذا كنت على هذه الحالة من التعب العصبي. وهذا عين ما حدث إلى مستر "س"، فما كاد يتخلص من هذا التعب، وتنتظم تلك السلسلة من الخواطر المتداعية في ذهنه، حتى زالت عنه شكواه وآلامه، وكأن عصا سحرية مستها.

زارتني مريضة في الخامسة والثلاثين من عمرها منذ شهور، وقد كانت تشكو من التعب والخوف طيلة خمس سنوات، وما صحبهما من الأرق، والانقباض، وخشية الخروج من البيت منفردة، وركوب الترام أو الأوتوبيس أو الترام، ومن الصداع والدوخة، وكانت تشكو على الأخص من مرض أصاب عينيها. وقد ذهبت إلى عيادات كثيرة لعدد من أشهر أطباء العيون، فقالوا لها إن مصابة بداء اسمه باللاتينية (anisoicouin) وكانت المدينة التي ذهبت إليها، هي المكان الوحيد الذي اجتمع فيه نفر من أطباء العيون الذين يعرفون ماهية هذا الداء".

وقد سألتني أن أحيلها على طبيب عيون أقترح اسمه إذا شئت ليعيد الكشف على عينيها، فأجبتها بالنفي قائلاً، إن الغشاوة التي عليهما ستزول بمجرد زوال الخوف والتعب اللذين يلازمانها. وكانت هذه السيدة لا تستطيع القراءة، لأن عينيها كانتا تدمعان بمجرد وقوعهما على الورق، ويصيبها صداع في رأسها، فلا ترى الحروف إطلاقاً.

ولما انقشعت عنها سحب الخوف والتعب عادت إليها قوة الإبصار كاملة لا تشوبها شائبة، كما كانت قبل المرض. وفي الحال ألقت بنظارتها بعيدا إذ لم يصبح لها حاجة إليها، إذا، فلم يكن الداء سابق الذكر هذا، إلا عرضاً من أعراض الخوف والتعب.

التعب وعدم الملاءمة الزوجية:

بالرغم من أنني لم أدون في سجلاتي أرقاماً، أبني عليها أحكامي في هذه المسألة، فإنني أجرؤ أن أقول أن سبعين في المائة من الحالات التي يشكو فيها المريض من عدم الانسجام بينه وبين زوجته، أو تشعر فيها الزوجة أن انفصالها عن زوجها من ألزم اللوازم، في سبعين في المائة من هذه الحالات، يكون التعب وحده أساس الشكوى.

إن التعب (العصبي) وما يصحبه من أعراض وكوارث فادحة، أساس عدد لا يحصى من حالات الطلاق، وتقويض أركان الأسرة، وما يتسبب عن هذا من تشرد الأحداث. وكل رجل (أو امرأة) مصاب بداء التعب، لا يصلح بتاتا أن يكون شريكا صالحاً في الزوجية، كما لا يصلح

أن يكون والداً، وما لم يتعرف رجال الطب على أعراض التعب، ويتفهمون علاجه، فمن العبث أن تهبط نسبة الطلاق في هذه البلاد (أميركا) في كل مدينة في طول البلاد وعرضها، وفي كل مهنة وعمل، يوجد أفراد لا عد لهم، ممن يزاولون أعمالهم في جو متوتر، مجهد، مضني، مليء بالمصاعب. ومع ذلك فإن ما ينجزونه من الإهمال نسبة ضئيلة مما كان ينبغي إنجازه، بسبب استنفاد الطاقة من خلايا أجسامهم العصبية، كما يستدل على ذلك من الأعراض البدنية التي يشكون منها، كالنوبات القلبية، والإغماء، والميوعة، والصداع، ووجع الظهر، والاختناق.

وبهذه المناسبة، أرى من المفيد أن أذكر هذه الحالة:

العمي يبصرون:

كان المريض شاباً دون الثلاثين من عمره، وصناعته مهندس كيمائي. وعندما حضر لاستشارتي كان لا يستطيع رؤية الأشياء، اللهم إلا كأشباح تكسوها غلالات من السحب، وكانت كل من العينين تبدو كشق مستطيل منحرف، لأن جفنيها على حد تعبيره، كانا كأن ثقلا شد إليهما شداً. وقد علمت منه أن هذه الحالة قد مضى عليها سنتان وقد جاء "العمى" فجأة وبغير سابق إنذار مصحوبا بألم في الرأس بالغ حد الشدة، ووجع متواصل يتمشى متثاقلا في أسفل العمود الفقري، وأخذ الشاب يشكو من سوء الهضم، والشعور بالألم والامتلاء والانقباضات المعدية، والثقل في صدره. وكانت الآلام تملأ كل جزء في جسمه، فكان أحدهم

ضربه في كل مكان وسبب له رضوضاً في كل عضو من أعضائه، حتى بلغ الألم أقصى حده.

ولما بدت عليه هذه الأعراض استشار طبيا، فقيل له أن سبب المرض إصابة في الجيوب، ونصح بإجراء عملية جراحية، وقد أجريت العملية فعلا، ووجد الجراح الجيوب سليمة، ولم تتحسن حالة المريض طبعاً.

واستشار طبيباً آخر، فأخبره أن سبب شكواه حالة نفسية، ونصح له بالراحة ونيسان المرض، وقد حاول المريض بغير جدوى اتباع أوامر الطبيب، ولكن الأعراض ازدادت شدة، وعلى الأخص الصداع، فقد أمعن في العنف حتى كان الشاب المسكين يضطر أحيانا أن ينطح الحائط برأسه بشدة، أملا في تحويل الألم إلى اتجاه آخر.

وبعد أن تردد على ستة أطباء بلا نتيجة، نصح له بعضهم أن يلجأ إلى محلل نفساني، فذهب إلى أحد هؤلاء، وقد كان ذائع الشهرة، وواظب المريض على عيادة هذا المحلل مدة ثمانية شهور بغير انقطاع، وقيل له أن الغشاوة التي على عينيه ليست عضوية، أي أن العين في ذاتها سليمة، ولكنها تسببت من حادث جرى له في طفولته. وهو أنه في طفولة المبكرة كان ينام مع أبيه وأمه في حجرة واحدة، وأنه بلا شك رأى بعينيه العلاقة الجنسية بينهما، وأن هذا الاختبار كان صدمة عنيفة على نفسه أثارت عنده كراهية شديدة نحو أبيه، لأنه كطفل كان يرغب في الاتصال بأمه اتصالا جنسياً وخيل إليه أن أباه حال دون قضاء هذه الرغبة.

فما كان من المريض إلا أنه أبى قبول هذا التعليل، وكبر عليه أن يصدق أن هذا كان سببا في غمض عينيه ونزول الغشاوة عليهما، وأكد للمحللين أنه لم يشعر يوما بشيء يشتم منه الغيرة من والده، أو الكراهية، بل على النقيض من ذلك كان شديد الولع به، وأنه لم يشعر في أي وقت كان برغبة جنسية نحو والدته.

وقد أجاب المحلل النفساني على هذا الرفض بقوله، إن شدة الإنكار دليل قاطع على صحة الذنب، فأبى المريض الاستماع إلى المحلل بعد ذلك، وما حاول إلقاءه عليه من نظريات فرويد، ولما اشتدت مقاومته، أصبح العلاج مستحيلا، فأحاله المحلل إلى أحد مساعديه.

واستمر العلاج بعد ذلك تسعة شهور أخرى، أي أنه قضى سبعة عشر شهرا في العلاج بوساطة التحليل، يوميا، بغير أن يبدو عليه تحسن ما. على أنه أخذ يحس تدريجيا بشيء من الكراهية نحو والده، إذ خيل إليه أن هذه النظريات إن صحت، تدل على أن أباه كان سبب عماه وعلة شقائه، ونصح إليه المحلل أن يتزوج، لأن الزواج في رأيه جزء من العلاج؛ فتزوج فعلا، ولكن الزواج كان قصير الأجل، مفعمة أيامه بالشقاء وعدم الوفاق.

وفي خلال كل هذه المدة لم يستطع الشاب أن يزاول مهنته الفنية الراقية التي نال فيها أعلى الدرجات، فأنفق كل ما لديه من المال في علاج لم يأت بفائدة، وانفصل عن والديه، وتضاعفت آلامه، وأناخ عليه كابوس

الحزن والكآبة وانقباض النفس.

هذه بالإيجاز كانت حالته عندما أتى لاستشارتي، وقد شخصت له المرض، وهو نفساني وجسماني معاً. وسببه هبوط في مستوى الطاقة العصبية وقد بدأ هذا الهبوط في أيامه المدرسية، فقد كان كثير العمل، ذا ضمير حساس، شديد الرغبة في التقدم والارتقاء، وقد وطد العزم على بلوغ مراده، ولم يدخر جهداً إلا وبذله في ذلك السبيل. وفي مرحلة الدراسة الثانوية كان يشترك مع زميل له في دراسة هندسة المثلثات ليلاً. وقد تذكر المريض في أثناء حديثه معي أنه في ذلك الحين كان يحس بشدة التعب والإجهاد، وكان يخيل إليه أنه لا يستطيع المداومة على جعل عينيه مفتوحتين.

وحدث ليلة ما، أنه كان عائداً إلى البيت في منتصف الليل، بعد إحدى تلك السهرات التي كان يقضيها مع زميله في دراسة هندسة المثلثات، أنه أحسن كأن عينيه تغمضان. وقد مرت بخاطره هذه الفكرة فجأة فتساءل ما عسى أن يحدث لي، فيما إذا فقدت بصري، وأصبحت ضريراً؟ وقد استحوذت هذه الفكرة على نفسه فأخذت تتردد في خاطره من حين إلى حين، حتى أنه كان يجرب السير في الطريق مغمض العينين حتى يرى مدى شعوره، فيما إذا كان أعمى.

وبذلك تركزت فكرة العمى في ذهنه حتى أصبحت شطرا منه، ودارت الأيام دورتها، إلى أن استولى عليه التعب العصبي، فضعفت

متابعته، وتغلغلت الفكرة فيه، وتمكنت منه واستحكمت حلقاتها.

كل هذه التفاصيل جاءت في سياق القصة التي سردها عندما حاولت تتبع حالته منذ البداية. لقد كان ضحية التعب، ومما يبرهن على صحة التشخيص أنه بعد علاج أربعة شهور، بالطريقة التي وصفتها في جميع هذه الحالات (أي بتقوية الطاقة العصبية من ناحية وإعادة ترتيب سلسلة أفكاره من ناحية أخرى)، زالت جميع آلامه وأسباب شكواه تماماً وعاد إليه بصره وفتحت عيناه، وكأن شيئاً من هذا أو ذاك لم يكن.

ما هو طب الأمراض العقلية؟

لقد تخيرت قصة هذا المريض خصيصا لأنها تبين للقارئ بكل جلاء الفرق بين الطبيب "العام" وطبيب الأمراض العقلية، وبين طبيب الأمراض العقلية، والمحلل النفساني. وكثيراً ما يختلط أمر هذين الأخيرين في أذهان الناس.

فيجب قبل كل شيء أن يكون طبيب الأمراض العقلية بحكم القانون (الأميركي) حائزا لدرجة طبية، من مدرسة من مدارس الطب معترف بها، وأن يكون قضى المدة المقررة (سنتين عادة) للتمرين كطبيب امتياز في أحد المستشفيات، ويجب أن يكون قد تخصص علاوة على ذلك في دراسة الأمراض العقلية. أما المحلل النفساني فقد يكون طبيبا متخرجا في إحدى كليات الطب، أو قد لا يكون كذلك.

وقد علمت من بعض المرضى الذين جاءوا لاستشارتي، أنهم حللوا تحليلا نفسانيا، فقيل لهم أنه لا بد لشفائهم من أن يعيشوا عيشة إباحية، وأن يدخلوا في مسائل غرامية، أو قيل لهم أن يهجروا أزواجهم، ويبحثوا عن سواهم توصلا للشفاء. وقيل لهم أن سبب مرضهم نتيجة كبت جنسي، فعليهم أن يخلعوا هذا القناع – قناع الكبت – وفي أغلب الحالات اتضح لي أن هذا الذي سموه الكبت الجنسي، لم يكن سوى مراعاة الآداب الخلقية، التي اتفق عليها الناس في البلدان المتحضرة. ومن النصائح التي كانت تلقى على بعض هؤلاء المرضى، ما كان وخيم العاقبة، فأدى إلى هدم الأسرة، وفك أواصر الزوجية، فتفاقمت حالاتهم النفسية وازدادت سوءً.

وإذا صح ما سمعته بآذاني من هؤلاء المرضي– ولست أجد ما يحملني على ارتيابي فيما يقولون– فإن بعض هؤلاء الذين يدعون أنهم محللون، ينصحون إلى مرضاهم أن يتصلوا بغيرهم اتصالاً جنسيا، يعد في نظر القانون إجراماً، وفي نظر العرف خروجاً على الآداب العامة، وهذه حالة يجب القضاء عليها من أساسها، لأنها تهدد الشباب الأميركي، والبيت الأميركي، والمثل العليا التي تنادي بها المسيحية.

ويمكن تعريف الأخصائي في الأمراض الباطنية بأنه طبيب يتقن مهنة الطب بأوسع معانيها، ويشمل عمله جميع فروعها، بما في ذلك العقل، وهو يعالج آثار البيئة في الفرد، سواء أكانت هذه الآثار بدنية أم عقلية، وسواء آلت هذه الآثار إلى الاحتفاظ بشخصيته وتماسكها، أم هدمها

وتفككها، وتشمل هذه كافة العوامل العقلية والوجدانية التي يتسبب عنها أمراض عضوية (بدنية) أو اضطرابات وظيفية (عقلية). هذا ما يقصد بطب الأمراض العقلية، هو دراسة الرجل كله كاملاً.

وتوصلاً لهذا الغرض – أي دراسة الرجل كله – يدون طبيب الأمراض العقلية (أولا) قصة المريض مفصلة في خلال السنوات العشر السابقة لمرضه (أو لاستشارة الطبيب)، وتشمل كافة نواحي النشاط في حياته: عمله، أسرته، علاقاته بمن كان يعاشرهم منذ طفولته، وجدانه وعواطفه، نجاحه وفشله، ويدون ثانيا التقارير التي ترد من معامل التحليل نتيجة الفحص الكيمائي البيولوجي. وبالاطلاع على هذه وتلك تستكمل صورة المريض التي عليها يبني الطبيب أحكامه، ويشخص مرضه. هذا إذا كان المرض غامضاً أو مستعصياً، على أن أكثر الحالات لا تتطلب أكثر من الاستماع إلى سيرة المريض موجزة وفحصه في عيادة الطبيب المعالج فحصاً عاديا.

واستخدام سيرة المريض هذه بوساطة طبيب الأمراض العقلية يختلف تمام الاختلاف عن استخدامها بواسطة المحلل النفساني، فطريقة الطبيب العقلي لا تتطلب لاستماع قصة المريض سوى جلسة واحدة، أي استشارة واحدة، في حين أن طريقة المحلل تتطلب شهوراً، وفي كثير من الحالات تمتد إلى سنوات. وطبيب الأمراض العقلية لا يحاول كالمحلل النفساني أن يقرأ معاني رمزية في أعمال المريض، أو يبحث عن أحلامه لتفسيرها، أو يذكر شيئا عن ميوله أو علاقاته الجنسية، ما لم يثر الموضوع المريض من تلقاء ذاته.

يضاف إلى ذلك أن هناك بونا شاسعاً واختلافا كبيرا بين طريقة أتباع فرويد (أي المحللين النفسانيين) وطريقة أطباء الأمراض العقلية، فبينما يحاول المحلل أن يرجع بالمريض إلى سنوات الأولى، ويحول أفكاره إلى حوادث الطفولة المبكرة في المهد، ويملأ ذهنه باختبارات الماضي البعيد، وعواطفه ووجدانه وفكره بذلك العهد، بينما يفعل المحلل ذلك، إذا بطبيب الأمراض العقلية لا يشجع المريض على الاهتمام بالماضي، إذ أن المرض جميعاً ينزعون إلى الرجوع إلى الماضي على كل حال. إن الصحة العقلية والبدنية تتطلب أن يركز المرء فكره في اليوم والغد، لا أن يحصر ذهنه في الأمس.

إنني لا أختلف مع المحلل النفساني الصادق الأمين المخلص، ولكن الخصومة بينه وبيني تعزى إلى النظرية التي على أساسها تبنى طريقة العلاج– أي نظرية سيجموند فرويد – ولا باس من أن أقتبس في هذا الصدد الفقرات الآتية من أقوال طبيب من أشهر أطباء العالم، هو دكتور تشارلس بر(١) أستاذ الأمراض العقلية في جامعة بنسلفانيا:

"إن فرويد لا يستند في تعاليمه وعقائده (في التحليل النفساني) على أي دليل فهو يقرر لنا أن أشياء معينة صحيحة، ولكنه لا يذكر لنا ما يثبت صحتها.. أية الأمراض العقلية يمكن معالجتها بالتحليل النفساني؟.. يجيب فرويد عن هذا السؤل بقوله، إن هذا الأمراض محدودة قليلة.

---

(١) Dr. Charles w. Burr

"إننا لا نخالف فرويد في قوله إن العمليات العقلية تخضع لقوانين معينة، ولكننا نخالفه عندما يضيف إلى ذلك أن تلك القوانين التي تخضع لها العمليات العقلية، يمكن تفسيرها على أسس سيكولوجية بحتة. إننا نخالفه في هذا الرأي، لأنه يثير في نفوسنا روح المعارضة والكراهية، ولأن فرويد بهذا الرأي يخرج من ميدان الواقع إلى ميدان الخيال. إننا نتطلب دليلا على الرأي الذي يدلي به فرويد ونأبى قبوله، لأننا نعتقد أن لكل عمل عقلي أساسا بدنيا، وأن هناك شذوذاً عقلياً كلما كان هناك شذوذ بدني.

"أما بخصوص عنصر الميول الجنسية في التحليل النفساني، فأقول إنه مما يدعو للدهشة، أن أتباع سيكولوجيا فرويد يزعمون أن كلمة "لبيدو"[١] التي استعملت للتعبير عن الميل الجنسي رمزية، وهذا هو دفاعهم، كلما اتهمناهم بالمبالغة في اعتبار المسائل الجنسية سبباً لأكثر الاضطرابات النفسية.

هذا ما يزعمونه، بيد أننا إذا قرأنا نظرية الأحلام كما وردت في كتب فرويد وأتباعه ورسائلهم، اتضح لنا أن هذه الكلمة "لبيدو" لم يقصد بها سوى المعنى العادي المفهوم الذي نستعمله في حياتنا اليومية، وعندما نقصد عبارة الميل الجنسي أو الرغبة الجنسية. إنني لا أتهم أحدا بسوء النية، ولكني لا أعتقد أن تلاميذ فرويد قد توخوا الصراحة التامة في أقوالهم فيما يتعلق باستعمال هذه الكلمة، ويرجع أن تحمسهم لنظرية فرويد، دفع

[١] المترجم – libido هي الكلمة التي استعملها فرويد للتعبير عن الميل الجنسي والتي فسروها أنها تشتمل على ما يحبه الإنسان من أطايب الحياة.

بهم إلى تيار الاحتيال والمكر. والدليل على ذلك أن هذا التفسير لم يشر إليه أحد منهم، إلا بعد أن أثار خصومهم الانتقادات ضدهم، واعترضوا على النظرية. إن أكثر الأحلام التي قرأتها قد فسرها أتباع فرويد فيما وضعوه من الكتب والرسائل، في عبارات تنصب على الرغبة الجنسية، سواء أكانت رغبة طيبة عادية أحياناً، أم شاذة أحيانا.

"إن أكثر الاعتراض على التحليل النفساني، أساسه المبالغة في العناية بالمسائل الجنسية واعتبارها أهم أسباب الاضطرابات العقلية. لسنا نرى ضرورة البتة، في إشغال ذهن المريض شهوراً طوالاً بهذه المسائل، كما أننا لا نرى ما يدعو إلى مد أجل العلاج سنوات.

لقد شاهدت في عيادتي عدداً من الشابات اللاتي سبب همن تفسير الأحلام ضرراً بليغاً، وقد شاهدت عدداً من الشبان، مرهفي الحس، الذين قيل لهم إنهم مصابون بالشذوذ الجنسي منذ ولادتهم، وإنهم خلقوا كذلك، فعاشوا في شدة الجزع والخوف بعد أن نبتت في أذهانهم هذه العقيدة، في حين أنهم كانوا في أشد الحاجة إلى الحذر والعناية والحزم والحكمة في علاجهم".

أبدى دكتور "بر" هذه الآراء في وقت كانت فيه آراء فرويد تكتسح الولايات المتحدة اكتساحاً أن النغمة التي يدور حول محورها التحليل النفساني هي نظرية "سيادة الرغبة الجنسية". وقد أشار دكتور إدوارد

كولز[1] إلى هذه النظرية في العبارة التي سنقتبسها في الفقرات الآتية. ودكتور كولز كان أستاذي في الأمراض العقلية في كلية الطب بجامعة هارفارد والأستاذ السابق للأمراض العصبية في كلية دارتموث الطبية، والرفيق في كلية جونز هوبكنز الطبية، وقضى **٢٥** عاما مديرا لمستشفى مكلين للأمراض العقلية. وهذه هي عبارته:-

"حقيقة إن اختبارات العقل الواعي عرضه لوساوس ملحة وأفكار اضطرارية، قد تكون أساسا لصدمات عقلية واضطرابات نفسية. وإن هذه الوساوس والأفكار يبدأ صاحبها منذ بلوغه مرحلة الشباب أن يكتبها بالطرق السليمة العادية، وينساها نسياناً لا غبار عليه،كما ينسى أفكار الطفولة، ويلقي بها في العقل الباطن كأشياء عديمة الأهمية ولت، فأصبحت في خبر كان. وحقيقة أن بعض هذه الأشياء تكون سببا في إصابات نفسية تعزى إلى الرغبات الجنسية، ولكن هذا لا ينهض دليلا على أن في كل حالة مريض، اضطرابا يعزى إلى مسائل جنسية، يبني عليها تعليلات وتفسيرات لا طائل تحتها، مما يؤدي إلى خداع المريض، وإيهامه إلى حين، أنه بفضل هذه التعليلات قد تم له الشفاء".

جاءت لاستشارتي زوجة لضابط بحري، كانت تشكو صداعا في الرأس ودوخة، وشعوراً بضعف عام وخوفاً. وذكرت فيما قالت أنها حللت تحليلاً نفسانياً، ولكنها لم نجد تحسنا ما في حالتها. وأن المحلل أفهمها أنها (في عقلها الباطن) لا تحب زوجها، وقد كان متغيبا عنها في عمله مدة عام،

---

[1] dr Iklward cowls كان أستاذا لمؤلف الكتاب "دكتور إدوار سبنسر كولز" في جامعة هارفرد.

وأنها لا ترغب في عودته. وهذا كان سبب مرضها في نظر المحلل. وأضاف إلى ذلك قوله لها، إنها (في عقلها الباطن) لا ترغب في الشفاء لأنها لا تريد أن تتحمل المسئوليات الزوجية، وإنها تحاول الهرب من هذه المسئوليات وتعود إلى حياة الجنين في الرحم.

وما كدت أسمع هذه العبارات منها حتى ابتدرتها بقولي: "إن رغبتك في مواصلة العلاج والخلاص من المرض، بالرغم مما أبدى لك المحلل من الأقوال والتعليلات، لأكبر دليل على شدة رغبتك في الإبلال من مرضك"

وقد أمنت على أقوالي بقولها: "إنني أحب زوجي، وإن حياتنا الزوجية – أو ما أباحت لنا الحرب منها – بلغت أقصى حدود السعادة، ولست أرغب في الهرب من مسئوليات الزوجية. لقد ذكر لي المحلل أشياء كثيرة وقد اختلط علي الأمر فأصبحت لا أفهم شيئا".

إن سبب شكوى هذه المرأة، هو بلا شك التعب. لقد تسلطت على نفسها فكرة عجزها عن مواجهة المسئولية، عندما كانت حالتها في غاية من التعب، كما بينت هذا في الفصول السالفة، وقد زاد المحلل الطين بلة بتثبيت فكرة عجزها وعدم كفايتها في ذهنها، فأصبحت وسواسا.

إن التعب في شتى أشكاله، وفي شتى الأزياء التي يتنكر فيها، وهو العامل الهدام نفوس الكثيرين، فبسببه يخشى موظفو المكاتب والإدارات احتمال فصلهم من وظائفهم عند بلوغهم سن الهرم أو الشيخوخة، فيتوجعون ألما ويقتلهم الخوف، وإذا ما فصلوا من وظائفهم فعلاً، فإن

السبب في الغالب يكون التعب لا الهرم أو الشيخوخة. وبسبب التعب يعجز الشبان والفتيات عن الحياة حياة كاملة، والاستمتاع بالحرية، فتقتلهم شدة الحياء والخجل، وتجنب الأصدقاء، والتعبير عما تكنه نفوسهم، خشية الوقوع في الخطأ أو ارتكاب الإثم".

وعلى طبيب الأمراض العقلية في مثل هذه الحالات أن يعلم المريض أنه لا خوف عليه من ارتكاب الإثم لمجرد دخوله في صداقة قلبية ودية، وعلى الطبيب أن يعلم مرضاه أن في علاقتهم الودية مع الغير، والسعي نحو صداقتهم، الوسيلة الناجعة لبلوغ ما يريدون في الحياة من متعة، وما يرغبون فيها من عطف ومودة.

ولعل أفضل تعريف لطبيب الأمراض العقلية، هو أنه "الطبيب الذي يعلمك كيف تعيش[١]".

---

[١] المترجم — في الأصل يساعدك كيف تعيش".

الفصل الثالث عشر

الصحة العقلية

إن خواطر الناس في هذه البلاد الآن (أميركا) ثائرة بسبب تفكيرها في مسائل الدفاع الوطني[1]، وفي خير الوسائل لتأمين السكان ضد الاعتداء الأجنبي، وغزو العدو في الخارج، وأعمال الخيانة والفتنة في الداخل، ومع أهمية هذه كلها في الوقت الحاضر، فلا ينبغي أن تشغلنا عن خطر آخر يهددنا في كل حين، ذلك الخطر القائم في وسطنا، فيهدد ١٣ مليوناً من السكان بين مجنون ومضطرب عقلياً أو مختل التوازن وجدانياً.

ولقد كنت معتدلاً متحفظاً في إيراد هذا الرقم أي أن واحداً من كل عشرة من السكان[2] يشكو مرضًا عقلياً. والكثير من الثقات يضيف على هذا العدد عدة ملايين أخرى. هذه حالة البلاد كما نراها اليوم، وهي حالة خطيرة، مليئة بالاحتمالات، وجديرة بأنها يتجاهلها أحد.

لقد دلت التقارير التي أصدرتها مكاتب التجنيد أن عددا كبيرا من الشأن الذين يتطوعون الخدمة العسكرية، غير لائقين لها طبياً. لقد أهاب

---

[1] المترجم – الإشارة هنا إلى قبيل دخول أميركا الحرب العالمية الثانية.

[2] أي أن عدد السكان في أوائل الحرب العالمية الثانية كان نحو ١٣٠ مليونا، وهو الآن نحو ١٤٨ مليونا.

رئيس الجمهورية الأميركية بأطباء الأمراض العصبية والعقلية أن يوفروا على البلاد الأرواح والأموال التي ذهبت هدرا في خلال الحرب العالمية الأولى، وذلك لقبول عدد من المتطوعين للخدمة ممن لم تكن حالتهم العقلية تخول لهم القتال، وقد أجمع الأطباء على أن ١٥% من المجندين اليوم (في الحرب العالمية الثانية) يجب تسريحهم لعدم لياقتهم من الناحية العقلية

فمن هم أولئك، غير المرغوب فيهم، الذين يكونون ١٥% من شبان البلاد، والذين تتراوح أعمارهم بين ٢١ و٢٥ عاما؟ الكثيرون فيهم ضعاف العقول، والكثيرون مصابون بداء الفصام "جنون المراهقة"[١] في شتى أنواعه، بيد أن السواد الأعظم من هؤلاء الشبان، لا توجد عندهم أعراض الجنون، ولكنهم في نظر أطباء الأمراض العقلية مختلو الوجدان، ينقصهم الاتزان في الحياة العقلية، وأن عدم لياقتهم يرجع إلى تعب عصبي.

إن هؤلاء الشبان، من أولئك البؤساء الناقصي الشخصية، الذين لا تمكنهم شخصيتهم من تحمل تجارب الحرب ومشقاتها، إذ يكونون على الدوام عرضة للصدمات النفسية، والقلق، والخوف، عند حلول الأزمات. وقد كان العصاب القلقي[٢] كثير الانتشار بين الجنود في غضون الحرب العالمية الأولى. وأكثر هؤلاء الجنود اليوم يشكون مما يلاقونه من الإجهاد والتوتر في حياتهم المدنية خارج الجيش؛ فهم أولئك الذين تتهدم أعصابهم، إذا ما تعطلوا عن العمل، وهم أولئك الذين لا تتحمل أعصابهم الفشل في

---

(١) aehizophrenia, or dementia praecox

(٢) noxiety euroses.

الحياة، وهم الذين يفشلون فعلاً في كل ما تمتد إليه أيديهم تقريباً. وينتهي مصير هؤلاء بأن يصبحوا هياكل من الأعصاب المهشمة، ومن مدمني الخمور المزمنين في الإدمان، ومقامرين مدمنين في القمار، وضجرين بالحياة يشكون من كل شيء فيها. إن هذه الآفات التي تصيب الأفراد في حالات السلم تفتك بهم فتكا ذريعا، فكم يكون فتكها مضاعفاً إذا ما أصابت الأمة في زمن الحرب؟ إن انتشار هذه الآفات، في زمن الحرب، سواء أكان ذلك في الجنود أم المدنيين، قد يكون عاملاً كبيراً في الهزيمة بدلاً من النصر.

وليس في هذه الحوادث من جديد؛ فأولئك المصابون بهذه الآفات منتشرون في طول البلاد وعرضها في كل حين، في الحاضر كما كان في الماضي غير أن أثر هذه الآفات اليوم أشد منه في الماضي، وسبب هذا أن انتشار الوسائل الصحية، وتقدم العلوم الطبية وفن الجراحة، قد أطال الأعمار. أما في الماضي، فقد كان الضعفاء بدنياً أو عقلياً يحصدهم الموت كما تحصد النار الهشيم، كما يحدث اليوم في البلدان المتأخرة حيث تبيد الأوبئة الناس بالألوف..

لقد سبقت جهودنا وعلومنا في إنقاذ الأرواح، معارفنا في تحسين النسل، وعملنا على ضبطه، وكانت نتيجة ذلك أن الكثير من الوالدين الذين ينقصهم الذكاء والضمير الاجتماعي فيما يتعلق بالعناية بذريتهم، يتوالدون ويكثرون من البنين والبنات بغير حساب. هذا بعكس الوالدين الأذكياء ذوي الضمائر الحية، الذين يشيدون بناء الأسرة على أساس ما يستطيعون تقديمه لذريتهم من الفرص والمزايا.

ولكن الحالة لا يمكن أن تنتهي عند هذا الحد، وبهذه السهولة، فليس الذين يشكون اضطراب الأعصاب وضعف الأجسام، من غير الطبقات المستنيرة وحسب. إن ما لدينا من السجلات في مؤسسة "الجسم والعقل" لدليل قاطع على أن هبوط الطاقة في الخلايا العصبية، قد يصاب به الناس في جميع الطبقات الاجتماعية، المتعلم والجاهل، الغني والفقير.

إن التعب العصبي، كما أبنت في الفصول السابقة، لا يحترم الأشخاص ولا يهاب فرداً من الأفراد، متى كان السبيل أمامه ممهداً. والتعب أساس تلك المصاعب والمشاكل التي يلاقيها الجيش اليوم، من جراء ذلك العدد الكبير من شبان الأمة الذي لا يليق أفراده للخدمة العسكرية.

وقد بذلت الجهود لتخصيص طبيب من أطباء الأمراض العقلية لكل مكتب من مكاتب التطوع للجندية، أو إذا كان هذا متعذر في بعض المكاتب، زودت بالمعلومات التي تمكن القائمين بأمرها أن يتعرفوا على أعراض الأمراض العقلية عند فحص المتقدمين للخدمة. ورغم هذه الجهود، فإنني قد شهدت شخصياً جماً غفيراً من الشبان الذين قبلوا في الخدمة، بالرغم من إصابتهم بالأمراض النفسية، وأكثر من ذلك بجنون المراهقة. وقد حضر يوماً جندي في أجازة إلى عيادة "الجسم والعقل" للفحص. وقد قال عن نفسه إنه كالكرة اللولبية، بغير شك، لأنه عاجز عن ضبط نفسه، والتحكم في طباعه وتصرفاته غير المعقولة، وميله الاضطراري إلى التعدي على غيره لغير سبب ما. وقد شكا منه رؤساؤه وقالوا إنه لا يطيع الأوامر،

ولا يراعي النظام العسكري. وتدل حالته وما شهد به جيرانه الذين عرفوه منذ طفولته، أنه مصاب بجنون المراهقة، مما ينذر بمستقبل مظلم أمامه.

وينبغي ألا ننسى أنه في خلال عامي ١٩١٧ و١٩١٨ بلغ عدد الذين سرحوا من الجندية بعد أن كشف عليهم طبياً، ولاقوا للخدمة طبقاً لهذا الكشف، والتحقوا بمعسكرات التدريب فعلاً بلغ عدد هؤلاء ٧٠ ألفاً، إذا اتضح أنهم مصابون باضطراب الأعصاب واختلال العواطف.

وينبغي ألا ننسى أن ثلاثة أخماس المحاربين القدماء من رجال اليوم الذين يمنحون معاشات أو تعويضات، مصابون بأمراض نفسية. ولا شك أن هؤلاء في الواقع في عداد زملائهم الذين استشهدوا في القتال، أو شوهوا وأصبحوا من العجزة، ومن المهم أن نعلم أن الأغلبية الساحقة من هؤلاء قد وقعوا فريسة هذه الأمراض، لأنهم كانوا من البداية غير لائقين للخدمة، لأن أعصابهم كانت لا تتحمل الإجهاد الحربي. وقد كلف هؤلاء وحدهم الحكومة الأميركية في خلال السنوات الخمس عشرة الماضية فقط ألف مليون دولارا (٢٥٠ مليون جنيها) وستواصل الحكومة دفع هذه المعاشات والتعويضات أعواماً عديدة في المستقبل.

إن الحروب الحديثة أشد وطأة على الجهاز العصبي مما سبقتها من الحروب. إن أثر الغارات السريعة المفاجئة (Blitzkrieg) في هدم الأعصاب، يعجز عن وصفه القلم. ولم يحن الوقت لذكر نتيجة الإحصاءات عما أحدثته قنابل هتلر من الأذى في هذا الشأن، بيد أن ما

لدينا من المعلومات في الوقت الحاضر (١٩٤٤) يدل على أن ٣٠% من الجرحى الذين أرسلوا إلى كندا للعلاج في مستشفياتها، إثر غزو هولندا وبلجيكا وشمال فرنسا، حولوا إلى مستشفيات الأمراض العقلية. وكان لهزيمة دنكرك أثر بالغ في عقول أولئك الجنود البواسل الذين صمدوا إلى النهاية أمام الغزو الألماني المريع الخاطف.

ولكن الحروب الحديثة لا تقتصر على الجنود المحاربة، أنها تغزو الجماعات المسالمة، ودور الصناعات الدائبة على العمل، والبيوت الهادئة الوادعة وتصيب الأفراد من جميع الأعمار بشظايا القنابل. إن أعصاب الملايين تتعرض اليوم لدوي الطائرات المعادية وأزيز أجنحتها، وتساقط وابل الرصاص من فوهات المدافع الرشاشة، في حين أن هذه كلما كانت في الحروب القديمة لا تعدو ساحات القتال والجيش المقاتلة. والآن يوجد في تلك الأماكن التي قضي عليها أن تكون خلف ميادين القتال، ملايين الناس من رجال ونساء وأطفال. ممن تصدع وجدانهم واختل توازنهم، فلم يعودوا قادرين على تحمل أهوال القتال.

وأنى لهؤلاء الملايين الذين هبطت فيهم الطاقة العصبية، وأصبحوا فريسة للمخاوف وحدة الطباع، واضطراب الوجدان، أن يتحملوا ويلات الحرب إذا ما وقعت؟ وكم ينشرون من الروع والهلع بين سواهم من الأصحاء؟ وكم من المشاكل يثيرون فيما يختص بالدفاع المدني، وإنقاذ المصابين منهم؟

إننا نسمع من آن إلى آخر، حوادث انهيار الأعصاب في إنجلترا كلما غفلت عين الرقيب عن منع تسربها إلى الخارج، وقد حدث بين ما حدث أن أستاذاً عالمياً في جامعة شهيرة، ذائع الصيت، طعن زوجته بخنجر طعنة قاتلة، فلماذا؟ الجواب: أعصاب الحرب، وهذه قصته: "لقد كنت في مصحة أعالج أعصابي المصدعة، فقد تبين لي أن قوتي في انهيار، فلم أعد قادراً على العمل. ولم أشأ أن أترك زوجتي إلى مستقبل حالك تذوق فيه ضيق العيش ألواناً" كان السبب المباشر لمرض هذا الأستاذ الكبير غارة جوية مروعة، قضى من أجلها الزوج والزوجة عدة أسابيع في قبو الدار.

ويوجد في جميع أنحاء أوربا — وكذلك بدأت في أميركا — حالات مثل الحالات التي عالجها الأطباء في خلال الحرب العالمية الأولى، وهي حالات تطلق عليها أسماء عديدة متنوعة، كلها نوع عائم واحد وهو عصاب الخوف، الناشيء عن التعب. وأعراض هذا الداء مزاج عصبي، خفقان في القلب، سوء هضم أو رعشة في الدين والساقين. ويشكو المريض من أحاسيس غير مألوفة في الرأس، ونوبات إغماء، وعرق متزايد، والإكثار من التبول، وكأنه مصاب بذلك النوع من الخوف الذي يخشى فيه صاحبه الظهور أمام الناس (stage right) وإلى غير ذلك.

وما هذه الأعراض إلا قصة قديمة، شهدناها في جميع المرضى الذين يفدون إلى "عيادة الجسم والعقل"، وفي كل منها شهدنا وصمة الخوف.

إن أضعف نقطة في خط الدفاع القومي، هي تلك المجموعة الكبيرة من الملايين من السكان الذين انتابهم عصاب التعب. ولنذكر أن هؤلاء الملايين هم الذين يكونون عرضة للانحلال والقضاء على حياتهم العقلية. حقيقة إن الكثيرين من هؤلاء قد يتمكنون من متعة الحياة اليومية ومزاولة أعمالهم نوعاً ما في الحالات العادية، ولكنهم لا يستطيعون تحمل الصدمات الفجائية، والأزمات الطويلة، إذا ما حدثت.

فلنشهر على التعب حرباً هواناً:

فلنبادر بإشهار هذه الحرب على التعب، قبل أن يبادر التعب بإشهار الحرب علينا. لقد ذكرت في الفصول السالفة أننا لا نزال نجهل طبيعة هذا التعب بصفة قاطعة، كل ما نستطيع عمله الآن أن نتتبع آثاره وما يتسبب عنها من أمراض عقلية معينة، كما يتضح من الرسم (ص٣٧) أما كيف يؤثر التعب في الخلايا العصبية، فأمر لا يزال موضع الجدل، ومن أقوال دكتور جون طمسون[١] مدير معمل التعب، وقسم الصحة في جامعة هارفارد: "في اعتقادي أن وراء هذا الستار الكثيفة من الجهل الذي يحجب عنا حقيقة التعب، سيجد الطلب حلاً من أهم الحلول للمسائل المتعلقة بطب الأمراض العقلية".

وأول سلاح يجب إشهاره في وجه التعب، الذكاء أو تفهم الأشياء تفهمًا صحيحًا. لقد عالجت بين مرضاي الكثيرين من الكتبة والموظفين في

[١] John D.Thompson

محال تجارية، وقد علمت منهم أنهم كانوا يعودون إلى بيوتهم في المساء في غاية من التعب، فلا يستطيعون الأكل أو النوم. إن قوانين تلك المحال تحرم بتاتًا على موظفيها، الجلوس ولو خمس دقائق أثناء ساعات العمل، ويجهل أصحابها أن هذه القوانين تسبب من التعب لموظفيها ما يكلف محالهم أموالاً طائلة؛ فمن المعلوم أن النتائج المباشرة للتعب والقلق، وحدة المزاج التي تتسبب من وقوف الموظف على قدميه طيلة ساعات العمل، حتى عند خلو المحل من المشترين، لا بد أن نتسرب منه إلى الكيفية التي يعامل بها المشترين. وهذه بلا شك تكلف أصحاب المحال أموالاً فضلاً عن فقد الثقة. يضاف إلى هذا أن الموظف المتعب تستولي على نفسه الكراهية نحو مرؤوسيه والاستياء منهم، لوضعهم هذه القوانين الاستبدادية التي تورثهم التعب وتشتعل نار هذه الكراهية وهذا الغيظ في النهاية وتؤدي إلى اضطرابات وسواها من مشاكل العمال. وأجرؤ أن أقول أن الفتاة التي تقف وراء "البنك" إذا ما أذن لها بالجلوس فوق كرس عال، تحس بارتياح، وتؤدي عملها بأمانة، فيرتاح لها الجمهور، وبهذا توفر، هي وزملاؤها وزميلاتها على المحل مئات الألوف من الريالات سنوياً.

وليكن معلوماً أن القوة البدنية لا تكسب صاحبها مناعة ضد التعب، فكم شاهدت بين مرضى عيادتنا "الجسم والعقل" عدداً من رجال الشرطة: العمالقة، الأقوياء، الجبابرة، يشكون من أمراض عصبية مصدرها التعب، من جراء وقوفهم ساعات طويلة يومياً، وقوفاً متواصلاً لتنظيم

حركة المرور!!! وقد فحصت بين هؤلاء جندياً أيرلندي[١] الأصل، وضاء الجبين، رضياً، حلو الشمائل. وكان يعذبه خاطر مروع، وهو خشيته من ميل اضطراري يدفعه إلى طعن أمه العجوز بسكين. كان إذا جلس إلى المائدة لتناول طعام طهته له أمه العجوز، تقع عينه على السكينة، فتجيش في رأسه فكرة سريعة خاطفة كالبرق، وهو أن يسددها إلى بطن أمه، فيستولي عليه الرعب والفزع، فلا يستطيع الأكل ولا يستطيع النوم، خوفاً من أن يتغلب عليه ذلك الفكر المزعج. ولم تكن هذه أعراض الجنون. كما خيل إلى ذلك الجندي البائس، وإنما هي أعراض التعب. إن هذه الدوافع والميول القوية التي كانت تحملها أعصابه هي التي كانت تسبب له هذه الأحاسيس البدنية العنيفة، وهذا الخوف. ولم يمض على علاجه أسابيع حتى كان شفاؤه تاماً.

لقد بين لنا علماء الاقتصاد أن سوء صحة العمال يكلف دور الصناعة قناطير مقنطرة من الأموال. وما من شك أن نسبة كبيرة من أمراض العمال واضطرارهم إلى التغيب عن العمل بسببها، يرجع إلى عصاب التعب. وكل وسيلة تتخذ منعاً له بينهم، تعود على دور الصناعة والعمل بملايين الريالات.

إن في منع التعب والقضاء على نتائجه تحديًا لذكائنا، وتحديًا للكرامة القومية، كيف لا وهو يهدد سلامة الأمة، ويضعف قوة الدفاع

---

[١] المترجم – جرت التقاليد في نيويورك وفي غيرها من كبريات المدن في أمريكا أن يكون جنود الشرطة والمرور من الأيرلنديين، وكلهم هناك جبابرة عمالقة أشداء، يسترعي قوامهم الأنظار.

فيها، إن أضعف نقطة في حصوننا وأسلحتنا القومية، عجزنا عن منع التعب بين الهاربين والمدنيين، أو إيقافه عند حده قبل استفحاله.

الجنون المبكر: [1]

والآن ننتقل إلى مشكلة من أشد مشاكل هذا العصر صعوبة. تدل الإحصاءات على أن عدد المصابين بجنون المراهقة الذين يدخلون مستشفيات الأمراض العقلية في أميركا، يتراوح بين ٤٠ و٥٠ ألف مريضا، يضاف إلى هذا العدد مئات الألوف من المصابين بهذا النوع من الجنون، الذين لا يدخلون المستشفيات، لأن حالتهم تمكنهم من الإفلات من الحجر على حريتهم. إن هؤلاء المرضى، جميعهم، يعيشون عيشة بائسة تعيسة، تقتلهم الأنانية، والوساوس، والأوهام، وهياج العواطف، والصمت الطويل، وعدد آخر لا يحصى من ضروب السلوك الغريب الشاذ.

وكثيراً ما يوصم المصاب بداء هذا الجنون، بأنه غير قابل للشفاء، لذلك يترك بغير علاج، ويقضي عليه بما لا مفر منه من تدهور حياته العقلية، وإذا ما اشتد عليه المرض زجه ذووه في أحد مستشفيات المجانين، حيث يعيش هناك في المتوسط ١٥ عاماً، يموت في نهايتها من مرض آخر عارض.

وكان يطلق على هذا النوع من الجنون في بادئ الأمر جنون المراهقة

[1] المترجم – الاسم الاتيني لهذا المرض Dementis Praeeox

لأنه يصيب الأفراد عادة في سن مبكرة، أي بعد سن المراهقة "أو في خلالها" على أن عوارضه تبدو في الحقيقة قبل ذلك، أي حوالي سن العاشرة أو قبل ذلك. وسببه نقص بيولوجي، أي أن جزءاً من بروتوبلازم "Protoplasm" الخلية لا ينمو نمًوا كافياً. ومعنى قول بعض الناس إن هذا الداء غير قابل للشفاء، أننا لا نستطيع درء هذا النقص أو إصلاحه. ولكن آثار النقص في شخصية المريض وسلوكه، قابلة للشفاء، إذا اكتشفها الطبيب في الوقت الملائم، وبكر في علاجها قبل تفاقهما.

وكان "كربلن" "Kraepelin" الطبيب الألماني للأمراض العقلية أول من أطلق على هذا النوع من الجنون اسم "الجنون المبكر" أي أنه فرق بينه وبين غيره من أنواع الجنون التي تصيب المراهقين، وآثر هذا الاستعمال على لفظ "جنون المراهقة"، وبعد ذلك بسنوات استعمل الأطباء تعبيراً آخر آثروه على كل من التعبيرين السالفين، وهو التعبير اللاتيني "شيزوفرنيا أو سكتروفرنيا" ومعناها الحرفي "انقسام العقل". ولمن لا يعرف شيئاً عن هذا المرض، يبدو هذا التعبير أو ذاك شراً من الآخر[١] "ويسميه بعضهم بالعربية بالفصام".

وقد وصف "كربلن" الجنون المبكر بقوله إنه داء تدريجي هدام. وقد أوضح في وصفه لعالم الطب، أن المصاب به لا يرجى شفاؤه، وأن المريض ﺑ

تتقوض عملياته العقلية تدريجياً حتماً، ويطرد هذا التقوض فيه إلى يوم وفاته.

---

[١] المترجم كلمة شيزوفرينيا أو سكتروفرنيا كما ينطقها البعض (Schizophrenia) أول من ابتدعها الطبيب السويسري الشهير بلوير (Blouler) ويسمونها في مصر أحيانا داء الفصام

والسبب الذي حدا بكربلن أن يعتقد أن المرض غير قابل للشفاء، أن الحالات التي عالجها كانت مزمنة، مضى على إصابة مرضاه بها سنوات طويلة، ومتى كانت الحالات مزمنة إلى هذا الحد، فإنها تكون حقيقة غير قابلة للشفاء نوعاً، وأنها تقوض حياة المريض العقلية تدريجياً نوعاً، ومن الملاحظ أن أكثر المصابين بهذا الداء - إن لم يكن كلهم - لا يدخلون مستشفيات الأمراض العقلية إلا بعد أن يكون قد مضى على إصابتهم أكثر من عشر سنوات. ومن الطبيعي في هذه الحالة، أن يكون هناك ما يحمل على الاعتقاد، أن مرضاً كهذا مضت عليه تلك السنوات الطوال، بغير أن يكشف أمره أو يعالج، يتمكن من نفس المريض تمكناً يجعل شفاه مستحيلاً أو في حكم المستحيل، مهما كان العلاج.

ومن المسلم به أن داء السل مثلاً، قابل للشفاء إذا كان العلاج مبكراً. أما إذا ترك المرض فلم يكتشف أمره، ولم يعالج، ولم يوقف عند حده، فإن المريض لا بد أن يموت في ٩٠% من الحالات على الأقل. كذلك من المسلم به أن داء السرطان قابل للشفاء بنسبة كبيرة جداً إذا عولج، وأجريت العملية على المصاب به في الوقت المناسب أي عند بدء ظهوره، والجنون المبكر، مثل هذين المرضين، أي أنه قابل للشفاء في بدء ظهوره أو بعد ذلك بقليل.

وقد كنت منذ حداثة عهدي بمهنة الطب، شديد التمسك برأيي ضد رأى "كربلين" في الحكم على هؤلاء المرضى بالموت. وقد عكفت منذ البداية على دراسة الداء في جميع أطواره وأشكاله. وكانت النتيجة التي

توصلت إليها أن المريض يشفى يقيناً، إذا ما عولج جنونه في حينه، وكان العلاج صحيحاً.

وليس معنى هذا أن كل حالة في هذا النوع من الجنون قابلة للشفاء، غير أنني أستطيع أن أقول إن نسبتها تبلغ ٨٠ في المائة. إن هؤلاء الفتيان والفتيات الذين اتصفوا بالذكاء والفطنة، قبل وقوعهم فريسة لهذا الداء العضال، في وسع العلم إنقاذهم من تدهور عقولهم، وتقوض شخصياتهم، وتركهم عالة على الدولة، وعلى أسرهم وذواتهم.

ولما كان الجنون المبكر تبدو أعراضه على الأطفال منذ صغرهم، كان لزاماً على الوالدين والمعلمين، أن يتعرفوا على هذه الأعراض، حتى يستطيعوا وضع أيديهم على موضع الداء عند ظهوره. ويكون أول هذه الأعراض عند الطفل عادة، حساسية شديدة، تردد في العواطف وعدم اطمئنان، وميل إلى الانزواء، ونزوع إلى الابتعاد عن سائر الأطفال، والاعتكاف في دنيا خاصة به دون سواه. إن الأطفال الأذكياء، مرهفو الحس، لا يتحملون عادة صدمات حياة الطفولة المألوفة.

ومن هذه الأعراض الإمعان في يقظة الضمير، فيكون هؤلاء الأطفال عرضة للتدليل من الوالدين والمعلمين. وتمر عليهم فترات يخلدون فيها للهدوء والصمت التام، والانغماس في لجة من خيالاتهم، تبعدهم عن عالم الحقيقة، وتوسع الشقة شيئاً فشيئاً بينهم وبين سواهم من الأطفال في سنهم.

وينتج عن هذا الانزواء والابتعاد، أن يرضخ في أذهانهم تدريجياً، أن هؤلاء أعداؤهم، فتدب في نفوسهم الغيرة والاستياء، وتنقصهم في كل ما تمتد إليه أيديهم صفة الاستمرار والمثابرة. وتسأم نفوسهم كل شيء، ويرتابون في حسن نية من حولهم، ويطرحون جانباً شيئاً فشيئاً أعمالهم أو دراساتهم، وينزوون في عالم سرى خاص بهم، يزداد عمقاً وبعداً عن عالم غيرهم، على مدى الأيام. ولا يكاد مثل هذا الطفل يبلغ الثامنة عشرة أو العشرين، وهي السن التي تطالبه فيها الحياة بمسئوليات معينة، حتى يتقهقر لأنه لا يستطيع الاستجابة لهذه المطالب، وتحمل هذه المسئوليات. وتكون النتيجة أن يتهرب منها، أو يقع فريسة الوساوس والأوهام، أو ينتحر تخلصاً من مواجهة الواقع والحقيقة. هذه هي الخطوات التي يتبعها ألوف الشبان والشابات الأذكياء اليوم في طريقهم إلى مستشفيات المجاذيب.

وما السبيل لإيقاف هذا التيار؟ وكيف تنقذ هذه الأرواح التي يقضي عليها هذا الداء، بأكثر مما تقضي عليها الحروب؟.. ينبغي أن يكون لكل مدرسة طبيب مدرب من أطباء الأمراض العقلية، يراقب الأطفال في حجرات الدرس وفي الفناء المخصص للعب، حتى إذا ما كشف عن أعراض الجنون المبكر في أحدهم، سارع إلى علاجه والقضاء على شدة حيائه وخجله، وفرط حساسيته، وتشجيعه على الامتزاج بغيره، منعاً لتسرب روح الاستياء والغيرة إلى نفسه، فضلاً عن علاجه طبياً وعقلياً، لتقويته تكوين شخصيته.

غير أن هؤلاء الأطفال، وإن أتيح لهم العلاج كاملاً، لن يبلغوا من

الاتزان والقوة ما بلغه أقرانهم الذين لم يصابوا بهذا المرض، ولكنهم رغم ذلك ينقذون من نتائجه، ويستطيعون أن يؤدوا المجتمع خدمات تتفق وكفاياتهم العقلية، ومواهبهم الفنية، ويمكن تعليمهم فن العيش مع غيرهم ومع أنفسهم.

إن أمامنا في هذه البلاد عملاً خطيراً، يجمل بنا تأديته فوراً وبغير توان، فإننا إذا لم نوقف الجنون المبكر عند حده، قبل أن يستفحل أمره، اضطررنا أن نضاعف مستشفيات الأمراض العقلية عاماً بعد عام، لإيواء ذلك العدد المتزايد من المرضى، كما نرهق الأهلين بالضرائب، تنفقها بلا جدوى على أفراد قضى على ذكائهم، وتدهورت شخصياتهم.

مستشفيات الأمراض العقلية:

جاء في تقرير صدر أخيراً عن مدى انتشار الأمراض العقلية في ولايات أميركا المتحدة أن "عشرة في المائة من السكان تقريباً، يصابون في وقت ما من مراحل حياتهم بمرض من الأمراض العقلية على اختلاف ألوانها. يعجزون بسببه عن القيام بأعمالهم، كليا أو جزئياً." ويتضح من هذا أن المنشآت التي تعد لهذا الجيش الجرار، من الأهمية بمكان عظيم. وقد حانت الساعة التي ينبغي فيها أن يعير الجمهور هذه المؤسسات جل عنايته، خصوصاً وأن عدداً كبيراً من السكان يساهم في تمويلها بما يدفعونه لها من الضرائب. وبالرغم من التقدم الضئيل الذي طرأ على الوسائل العلاجية والإنسانية المتبعة في معاملة المرضى في المستشفيات العقلية، فإنه

من الحقائق المحزنة المروعة، أن هذه المؤسسات لا تزال بعيدة عن التقدم بمراحل، إذا قيست بسواها من المؤسسات والأقسام الطبية.

إن المستشفيات العقلية في هذه البلاد "أميركا" لا تزال مزدحمة ازدحامًا خطيراً معيباً"[1]. لقد زرت مستشفى في إحدى الولايات لا يقل نطاقه عن سواه في سائر الولايات، فرأيت عنابر المرضى صفاً واحداً متراصة، مكدسة، وقد امتلأت الطرقات والردهات التي أمامها بعدد غفير من أولئك البؤساء. وشهدت عنابر، لا يسمح فيها للمرضى بالجلوس بها طيلة النهار، إذ قضت الأوامر أن يتمشوا كل الوقت بلا انقطاع، رغم أن قواهم كانت بطبيعتها منهكة واهية. وشهدت مرضى يشكون عللاً عقلية من شتى الأنواع، وآخرين ممن تدهورت ملكاتهم الخلقية، وسواهم من ضعفاء العقول ومرتكبي الجرائم، رأيتهم مكدسين بعضهم فوق بعض في حجر سيئة التهوية، ولم يراع في هذه الحالة المزرية تأثير كل من هذه الأنواع في الآخر.

وهنا نتساءل كيف ينتظر من مريض في مثل هذه البيئة أن ينال الشفاء؟ والجواب أننا إلى الآن لا تقيم وزناً للمستشفيات العقلية، ولا تعيرها من العناية ما لغيرها من المؤسسات الطبية. ولا نعدها من المنشآت المخصصة لعلاج المرضى. وإننا إلى الآن لا نتوقع لهؤلاء المساكين الشفاء،

---

[1] المترجم — في خلال وجودي في ولاية إلينوي العام الفائت، وسكانها ستة ملايين فقط، وجدت أن عدد المرضى في مستشفيات الحكومة (حكومة هذه الولاية) وعددها ٤٠ ألفا، هذا عدا الألوف الذين يقصدون المصحات والمستشفيات الخاصة من القادرين على الإنفاق بسخاء. ونتذكر أن في مصر لا يوجد سوى مستشفيين أميريين يبلغ عدد مرضاهما نحو ٥ آلاف نفس.

ولم نطلب أولي الأمر، بوجوب بذل الجهد مع هؤلاء بقدر المستطاع، توصلاً إلى شفائهم بل على النقيض نظرنا إلى هذه المستشفيات نظرتنا إلى ملاجئ أو فضاء من الأرض تلقى فيه الفضلات والمهملات "الزبالة" البشرية. ولم يكن الكثيرون من هؤلاء المرضى في الواقع يوماً ما سوى مهملات، ولا يزالون كذلك. ومما يدعو لشدة الأسف والدهشة، إنه يوجد في كثير من مستشفيات الحكومة "حكومة الولايات"[١]، رجال ونساء عجائز، مضى عليهم فيها من عشرين إلى أربعين سنة، لا لسبب سوى أنه لا يوجد لهم من أهليهم من يعنى بهم عناية كافية فيطلب إطلاق سراحهم، أو أن الحكومة لم تبذل جهداً ما في البحث عن أقاربهم. والكثير من هؤلاء المرضى لم يوضعوا في مستشفيات الأمراض العقلية، إلا لأنهم حاولوا يوماً ما أن ينتحروا، ولم يتضح أدنى دليل على إصابتهم بمرض عقلي، ولم يحاول أحد أن يبذل أدنى مجهود للبحث في أمر هؤلاء، وإذا كانت رغبتهم في الانتحار لا تزال قائمة، أو أنهم أصبحوا في حالة عقلية تمكنهم من استئناف أعمالهم والعودة إلى حياتهم العملية، حتى لا يقضوا بقية أعمارهم في المستشفيات عالة على الحكومة. إن هؤلاء المنسيين والمنسيات، قد قضي عليهم هكذا، أن يضيعوا هذا العمر الطويل وراء جدران سميكة، على حساب الخزانة العامة.

تلقيت مرة دعوة رسمية من محافظ إحدى الولايات الغربية، يدعوني

---

[١] المترجم – لكل ولاية من الولايات الثماني والأربعين في ولايات أمريكا المتحدة حكومة تكاد تكون مستقلة تمام الاستقلال وعن الحكومة المركزية في واشنجتون. وتقوم بإدارة مستشفياتها ومدارسها ومحاكمها وسائر مؤسساتها.

فيها أن أفحص مستشفى الولاية للأمراض العقلية، وأدرس الحالة فيه، وأقدم لحكومته تقريراً عنها، وكان تاريخ التقرير الذي وضعته عن هذا المستشفى سنة ١٩٢٩ "أي في بدء الحرب العالمية الثانية"، ولكن ما جاء فيه كان يمكن أن يكتسب مثله تماماً في سنة ١٦٣٦ "أي قبل ذلك بثلاثمائة عام". لقد وجدت بناية لم يراع فيها شيء من التنظيم. وكانت أنابيب الماء فيها والوسائل الصحية عتيقة غير مستكملة. ووجدت عدداً من التمورجية[١] العجائز، الذين لم يتلقوا دروساً في التمريض، ولم أجد سوى ممرضتين تحملان شهادة التمريض. وكان هؤلاء "التمورجية" لا يترددون في جر الأشقياء من المرضى إلى حجرة تبلغ درجة الحرارة فيها ١١٠ بميزان فهرنهيت "نحو ٤٣ سنتغراد" بغير إذن أو تعليمات من الأطباء. ورأيت خمسة مرضى من العجائز في فراشهم يشكون أمراضاً بدنية مختلفة، ولم يفكر أحد في إسعافهم بالعلاج. وشهدت في عنبر واحد مرضى مصابين بالجنون المبكر المزمن، ولواطيين، وضعفاء العقول، ومصابين بالزهري، وأطفال بعض المرضى.. كل هؤلاء رأيتهم مكدسين معاً. وكان الطعام لا يكفي للاحتفاظ بصحة المرضى، وكان إعداده سيئاً فيجعله غير صالح للأكل. ولم أجد في المستشفى معملاً للتحليل، ولم تفحص عينات من المرضى للوقوف على حالتهم، أو إذا كانوا يشكون من أمراض في الكلى مثلاً أو من عدوى أو من غير هذه الأشياء. وكان جهاز الأشعة مما لا يصح أن يقتنيه غير الهواة. ولم تكن هناك صناعات أو أعمال يتخذها

---

[١] المترجم: يسموهم في أميركا Orderlies وعملهم في الغالب تنظيف الحجر والقيام بالأعمال المرهقة التي لا تتحملها الممرضات.

المريض هواية تعينه على الشفاء[١]. ولم يكن مدير المؤسسة طبيباً أخصائياً في الأمراض العقلية، كما أنه لم يكن مولعاً بها، إذ كان أخصائياً في أمراض الأطفال.[٢] ومع كل ذلك فقد كانت الدولة تنفق من جيوب دافعي الضرائب أموالاً طائلة، على هذه المؤسسة المخزية التي تجلب العار والفضيحة، وكان "السياسيون" يديرونها، فتكتظ جيوبهم بالأموال المخصصة لها.

ويسرني أن أقول إن تقريري كان مدعاة لإدخال تحسينات مهمة على هذا المستشفى. وجل آمالي أن ينسج محافظو سائر الولايات على منوال هذا المحافظ، فيدعو كل منهم أخصائياً في الأمراض العقلية، "على الحياد" لفحص مستشفياته، وتقديم تقارير مفصلة عنها. إن الأميركيين ينفقون اليوم ألوف الملايين من الريالات في سبيل العناية بالمرضى العقليين، فإذا ما بذلت الجهود في علاج هؤلاء البؤساء علاجاً علمياً صحيحاً يؤدي للشفاء أو يقرب منه بقدر المستطاع، ستتناقص هذه المبالغ تدريجاً، ولا تتزايد، وبهذا تكون قد دعمنا حلقة ضعيفة أخرى في سلسلة الدفاع القومي.

هل من علاج:

يخيل إلينا أن كل محب للإنسانية، رجلاً كان أو امرأة، قد يئس من تباطؤ الإنسانية في الاتعاظ بدروس الماضي، وتعلم ما يؤدي إلى صالحها

(١) المترجم — ويسمون العلاج بمزاولة الصناعات والهوايات oceuputioual herapy

(٢) pediatries

ويعود عليها بالنفع والخير.

إننا لم نتقدم شيئاً يذكر في خلال السنوات العشرية الماضية، ولم تبلغ معلوماتنا عن علاج الأمراض العقلية اليوم أكثر مما كانت عليه سنة ١٩١٤. وبالرغم مما أنفقناه من ألوف الملايين من الريالات على المؤسسات والمنشآت والمعاهد الخاصة بالمباحث العلمية. فإن عدد المرضى العقليين، ليس بأقل مما كان، ولا يسعنا حينما نرى جيشاً من هؤلاء يجوبون أنحاء البلاد، يبحثون عن وسيلة علمية تنقذهم من براثن الأمراض، سوى أن يدب في نفوسنا اليأس.

غير أننا نلمح هنا وهنالك بصيصاً من نور الأمل، لقد شهدنا في اجتماع طبي أقامته الحكومة طبيباً ينذر زملاءه بألا يختلط عليهم الأمر فيشخصون بعض الأمراض على أنها إفراط في إفراز الغدد الدرقية، في حين أنها أعراض أعصاب الخوف الناتج عن الأحوال الحربية. وهذه بعض أقواله: "إن أعراض الكثيرين من المرضى تشمل ضعفاً وخفقاناً سريعاً في القلب، واضطرابات وجدانية ورعشة في اليدين، ونقصاً في الوزن، ومما يؤسف له أنه عندما يقال لهؤلاء المرضى إنهم مصابون بداء الملوك[1]، يطالبون بإجراء عمليات جراحية لهم، وقد يصبحون ضحايا لأطباء غير أخصائيين اشتهروا بضياع الذمم والضمائر".

ونشاهد هنا وهناك أخصائيين في جراحة داء السرطان، يتضح لهم

(١) goiler

من فحص المريض أن هناك عاملاً نفسانياً يستدعي استشارة طبيب من أطباء الأمراض العقلية. إن لدعاية الواسعة التي تنشر بغير انقطاع تنبيهاً للرأي العام، وتحذيره ضد إهمال هذا الداء – السرطان [١]– في أطواره الأولى، وعدد العمليات المتزايدة لاستئصاله، قد أثارت في عقول الجمهور المخاوف، وعقول الجماهير من السهل إثارتها، فتضطرب ويختل توازنها. فلا غرابة إذا كثرت أمراض "الخوف من السرطان" و "الخوف من الزهري"[٢] علاوة على انتشار أمراض السل والزهري الحقيقية.

في كل مكان نجد الخوف، الخوف... وينشب الخوف في الناس في أشكال متنوعة وألوان شتى، ولكنه هو على الدوام لا يتغير، فإذا ما تتبعنا جذوره وجدناها ممتدة إلى جوف تربة واحدة، هي تربة التعب. فما العمل؟ العلاج ما قامت به "عيادة الجسم والعقل" في خلال عشرين عاماً.

هذا الذي أعتقد اعتقاداً وثيقاً، أنه الجواب عن هذه المشاكل الكثيرة التي يشكو منها الناس في أميركا، فلننشيء من هذه العيادات ما يكفي جميع السكان. إن النفقات التي تتطلبها لا يعتد بها. ومتى أنشئت أصبحت الأتعاب الضئيلة التي يدفعها المرضى[٣] "نحو ٨ قروش عن كل زيارة" كفيلة بالإنفاق على العيادة. إن المرضى أنفسهم يساعدون في إدارة هذه العيادات. وتكون هذه المساعدة شطراً كبيراً من علاجهم، إذ أن

---

[١] cancer phobin

[٢] syphiliphbia

[٣] انظر مقدمة المترجم.

تكليفهم بمساعدة من يشكون عين الأمراض التي يشكونها، يساعدهم على التخلص من أمراضهم.[1]

وطبيب الأمراض العقلية الذي يزاول العمل في مثل هذه العيادات يتطلب مراناً خاصاً. ومما يؤسف له أن هذا المران لا يمكن أن يتلقاه الطلاب في المدارس الطبية الآن، ولكن كل طبيب مولع بالأمراض العقلية، ودرس الأمراض وتشخيصها دراسة مستوفاة، يستطيع الوقوف على الطريقة المشار إليها وإتقانها في عام واحد. وليس في وضع أي طبيب أن يلم بهذه الطريقة في أقل من أساسها قد بنيت. والمريض متى آنس في الطبيب عدم وثوقه بنفسه، وعدم إلمامه تمام الإلمام بطريقة العلاج، ضاعت ثقته فيه، وأصبح الإيحاء عنده من جهة الطبيب، عديم الجدوى. ولست أعرف طريقة من طرق الخداع و"بلف" المريض"، تؤدي إلى شفائه. وإنني واثق من أن جميع الأطباء الذي عاونوني في "عيادة الجسم والعقل" يشهدون بذلك.

---

[1] المترجم – يشير المؤلف هنا إلى تقليد مهم درج على اتباعه وهو أنه يدعو جميع مرضاه للاجتماع كل خميس في الساعة الثالثة لسماع محاضرة منه أو من غيره وتتبعها عدة قصص يسردها المرضى عن أنفسهم. وقد يرددوها عدة أسابيع متوالية في هذا الاجتماع، وبذلك يتفهم المرضى ماهية هذه الأمراض وتطوراتها، ويجد الكثيرون أن حالاتهم تشبه حالات غيرهم من المرضى، وأنهم سيشفون حتما كما شفر سواهم، وهذه طريقة مهامة من طرق العلاج وتسمى العلاج الجمعي Group therapy

الفهرس